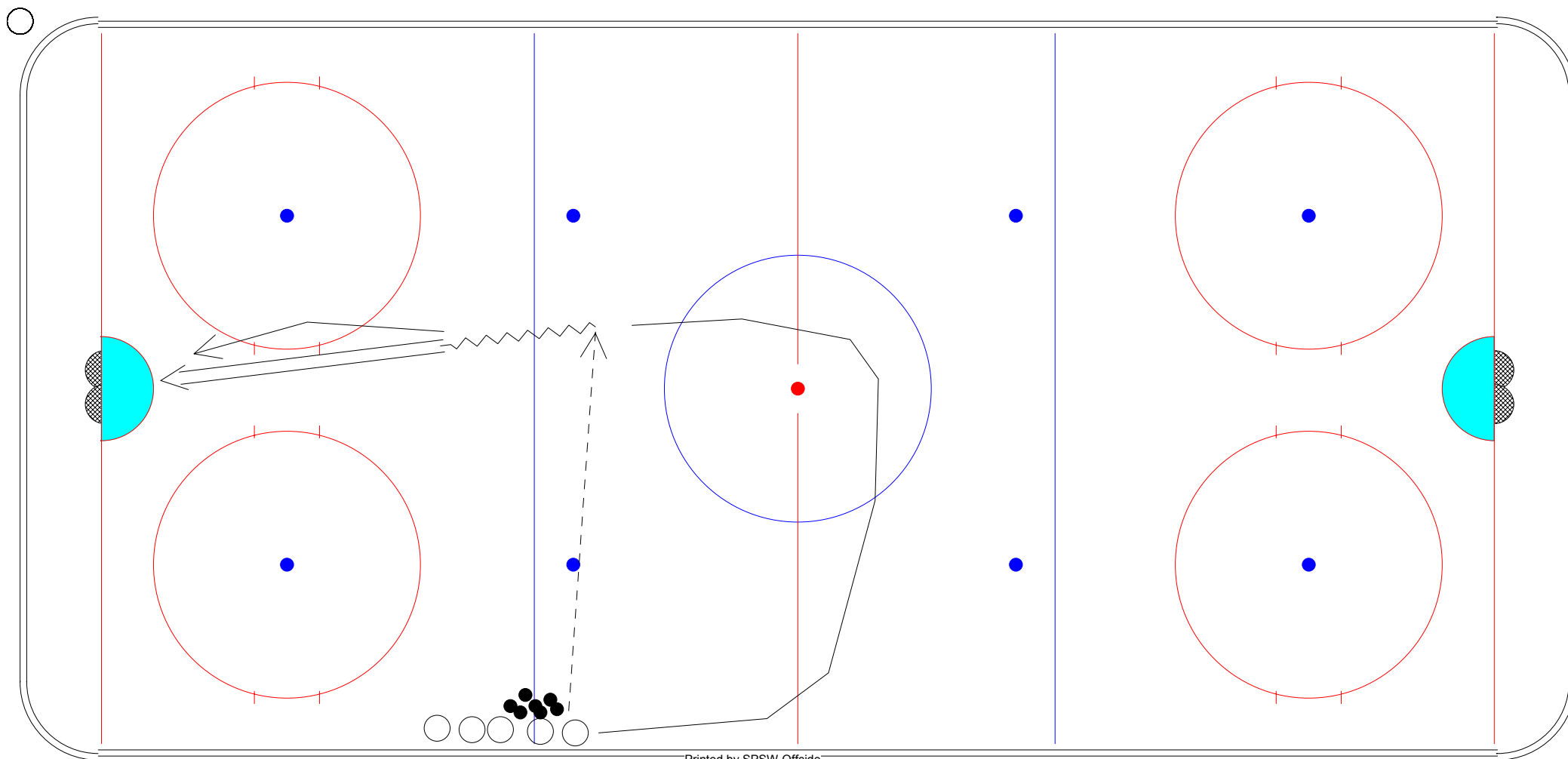


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990402  
Joachim Holst

Namn : Skott 1  
Grupp : Skott  
Tema : Skottövning

Åk runt mittcirkel. Ta emot pass. Tidigt skott. Ta retur!



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Uppspel

mittspelaren, som passar till borte forward.

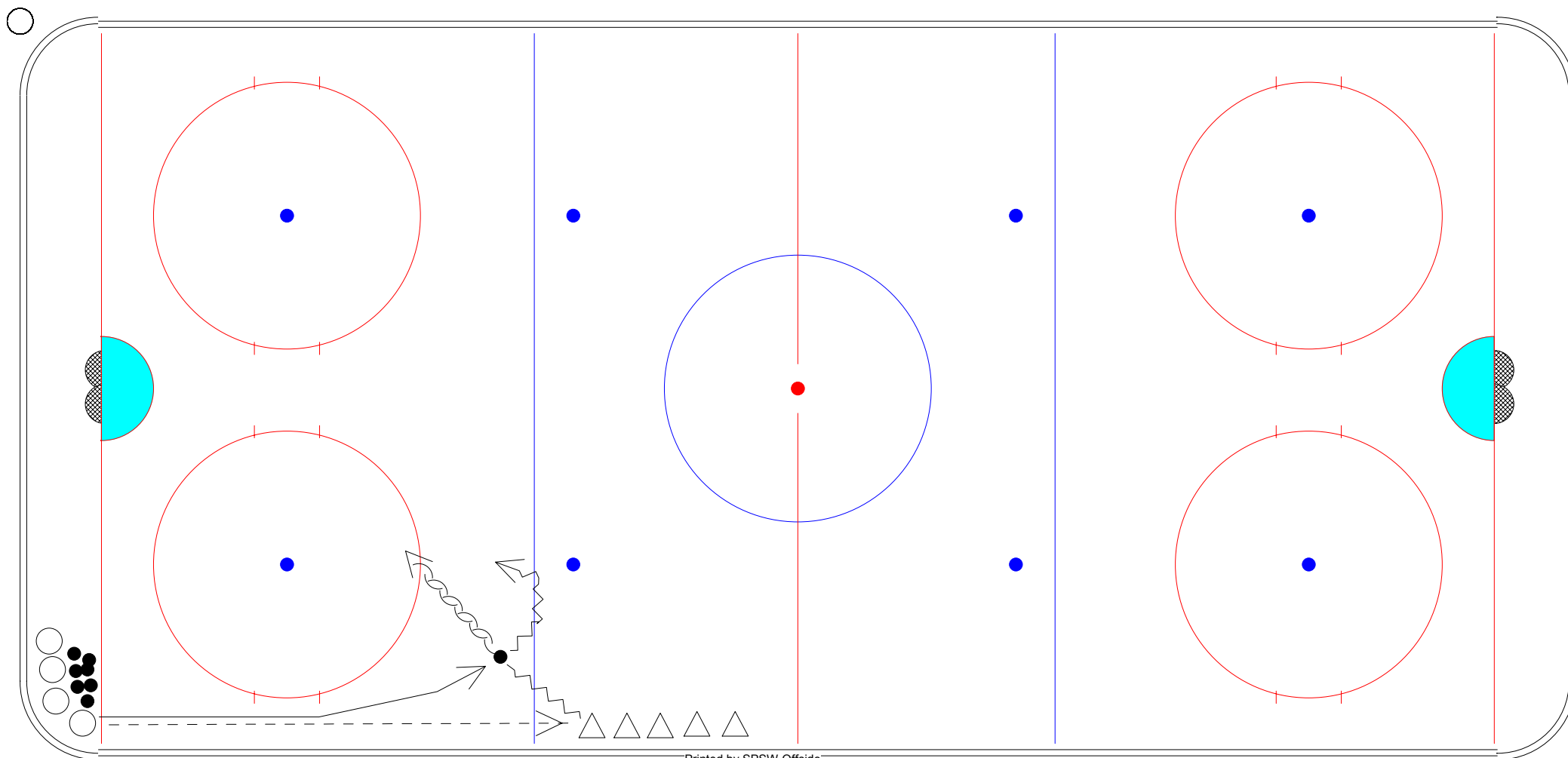


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000221  
Joachim Holst

Namn : Försvar 03  
Grupp : Försvarsspel  
Tema : En mot En

Fw passar till Back. Överlämning. En mot En.  
Back skall söka kroppskontakt och styra Fw

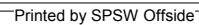


Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

# Tema : Inbrytningar

följer med och tar retur.

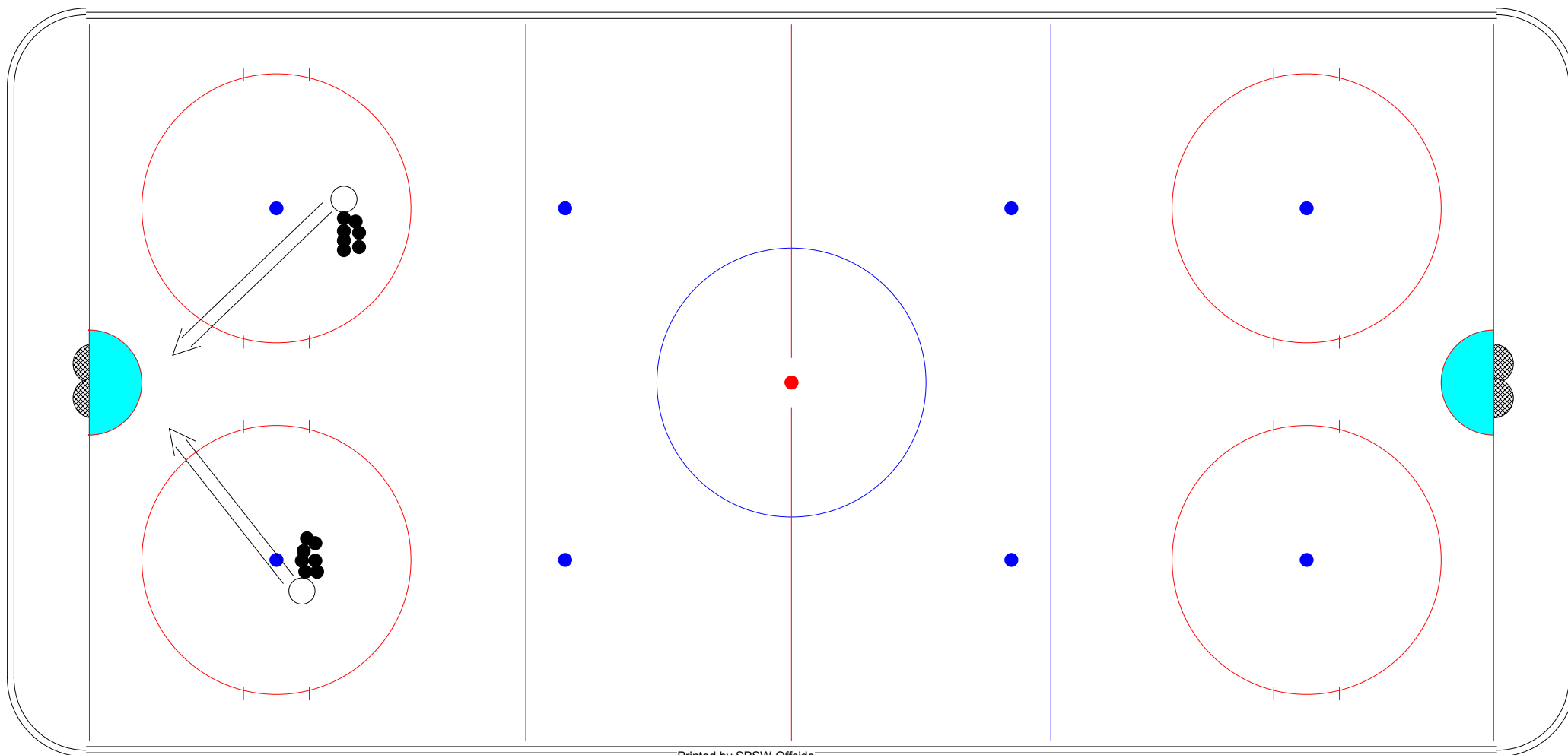


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990518  
Joachim Holst

Namn : Målvakt 2  
Grupp : Målvakt  
Tema : Vinkelskott och  
sidledsförflyttning

Skott från det håll pucken styrs ut mot. Skyttar skall dock  
sikta på bortre stolpen.

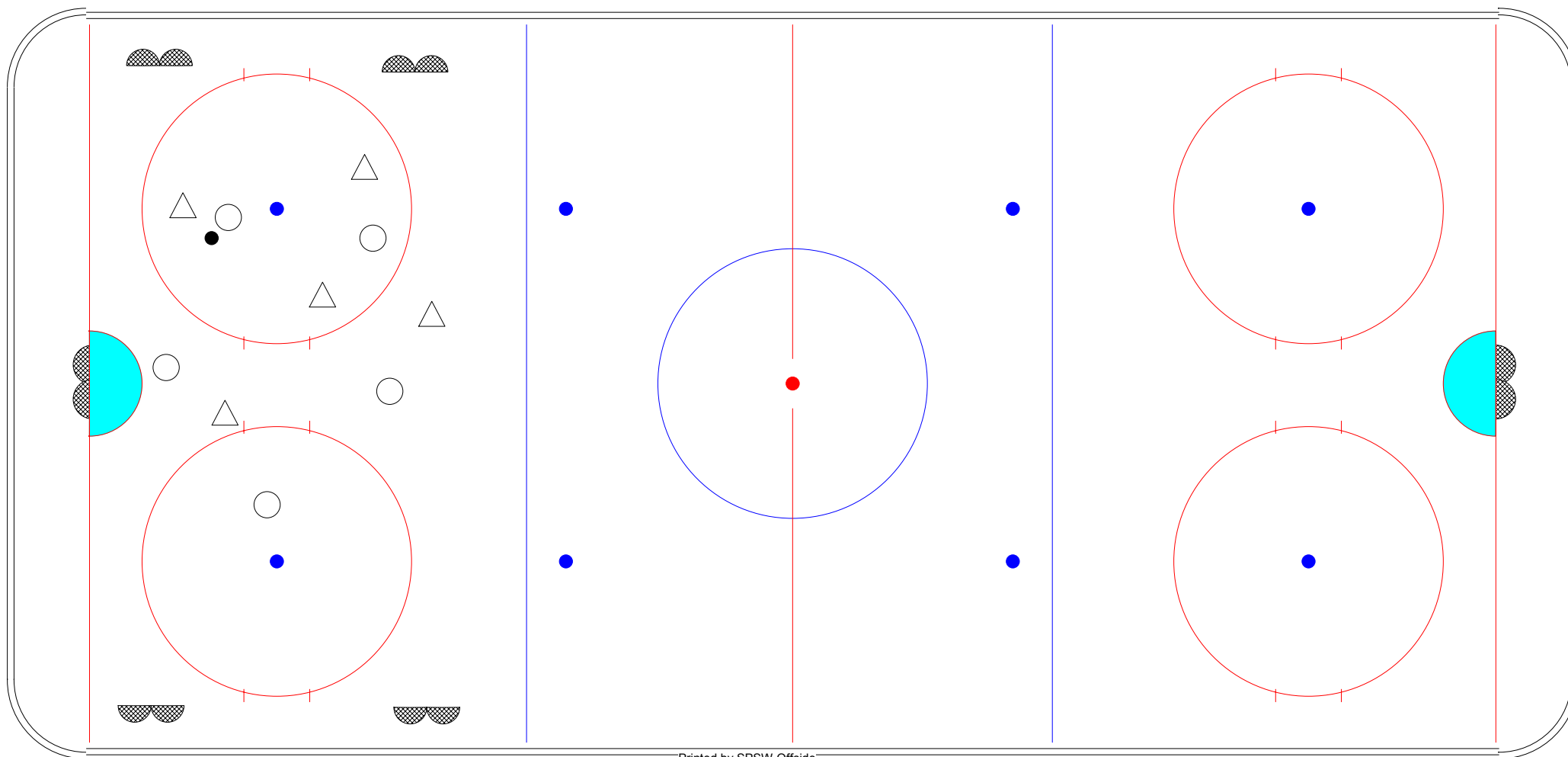


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990822  
Joachim Holst

Namn : Anfallsspel-Ungdom 1  
Grupp : Spelförståelse  
Tema : Skapa bredd. Utnyttja  
planens bredd. Våga frysa

Utnyttja planens bredd. Våga frysa spelsituationer.

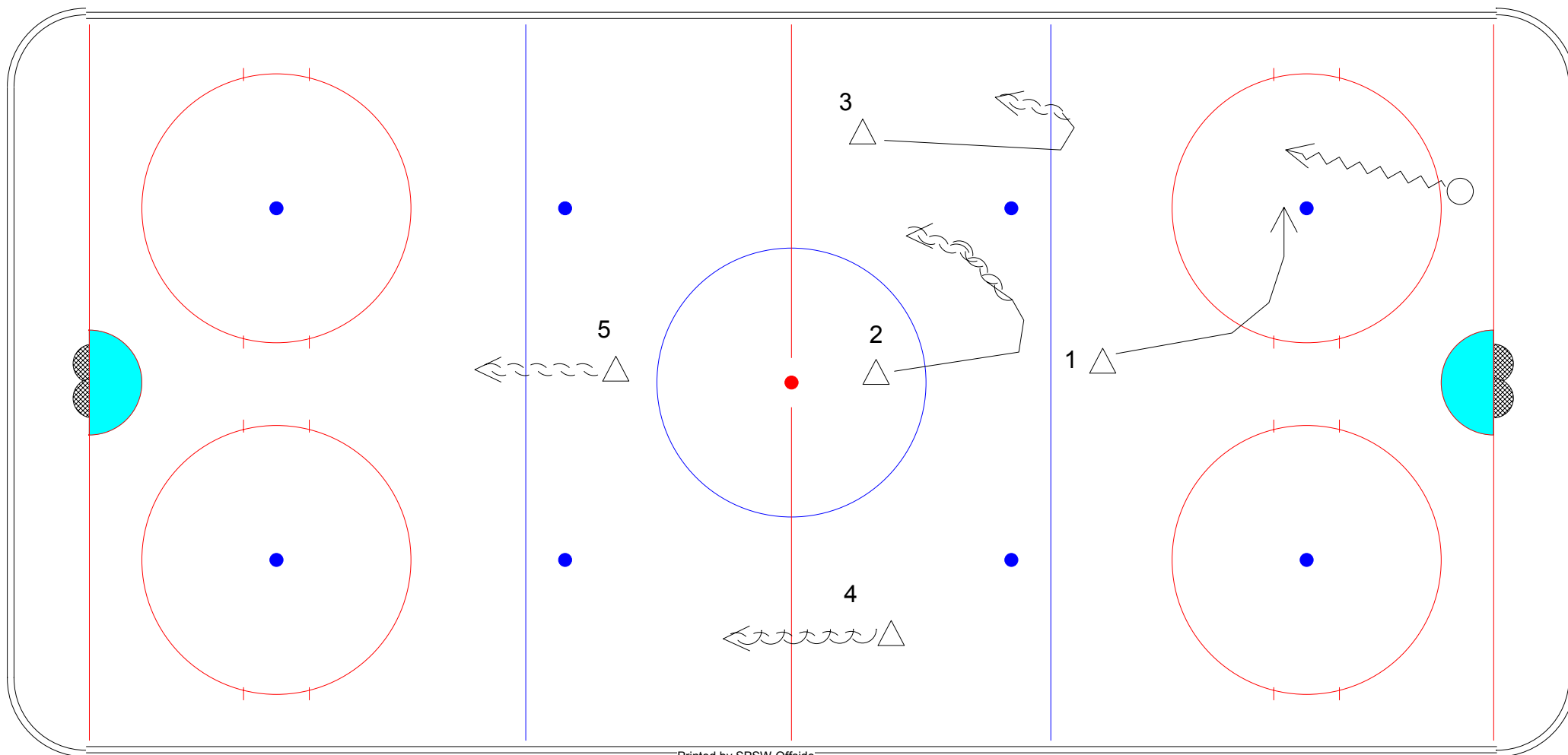


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 020423  
Joachim Holst

Namn : Försvar 02  
Grupp : Försvarsspel  
Tema : Spelplatser i försvarsspel  
hela planen

1) Styr puckföraren. 2) Håll mitten. 3) & 4) Pucksida  
stöttar 1) icke pucksida tar markering. 5) Håll mitten

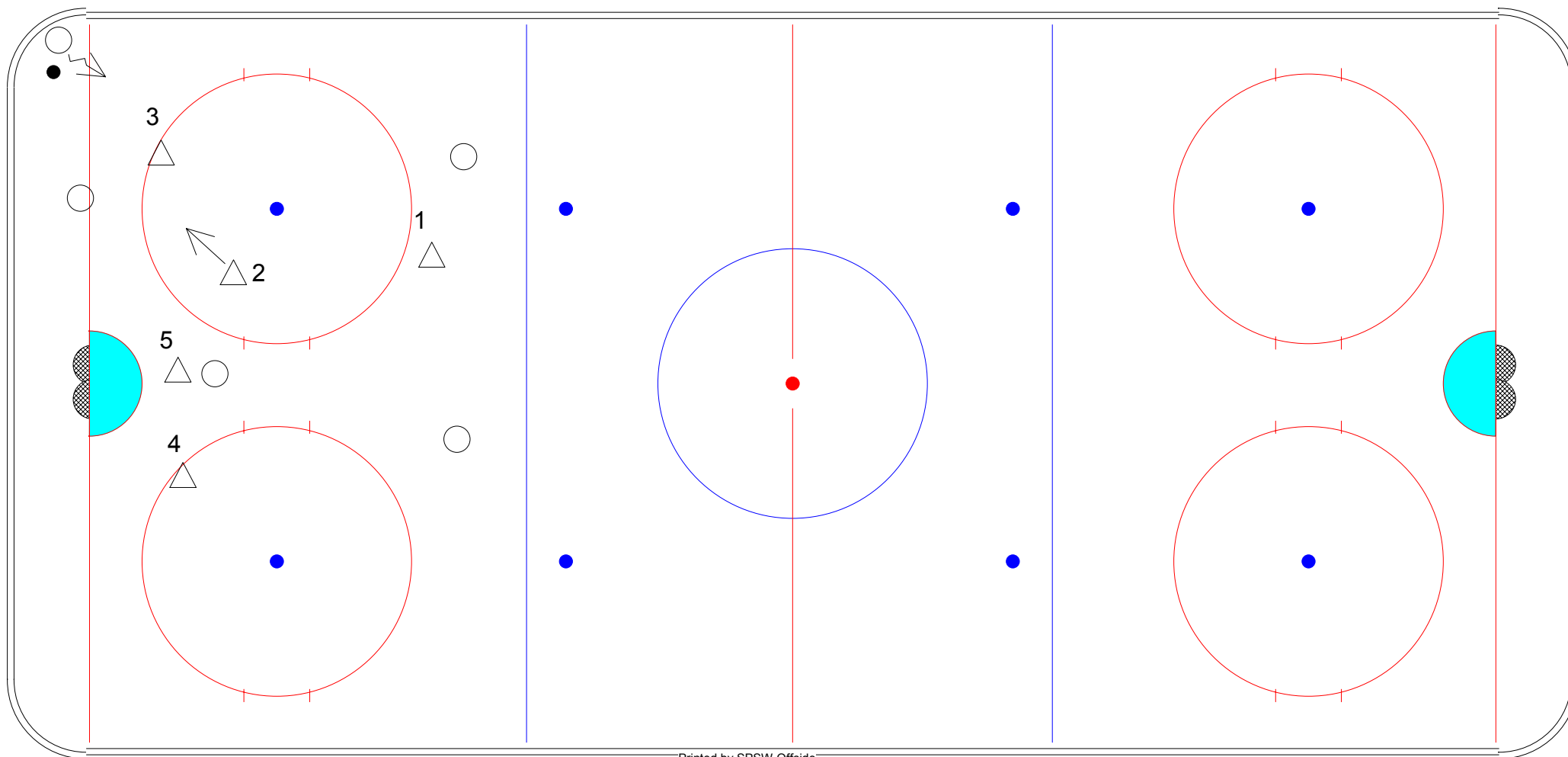


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030202  
Joachim Holst

Namn : Försvar 01  
Grupp : Försvarsspel  
Tema : Platser i försvarszonen

1) Markera Backar. 2) Assistera pucksida. 3) Styr  
puckförare. 4) Tar markering bortre stolpe. 5) Tar markering framför



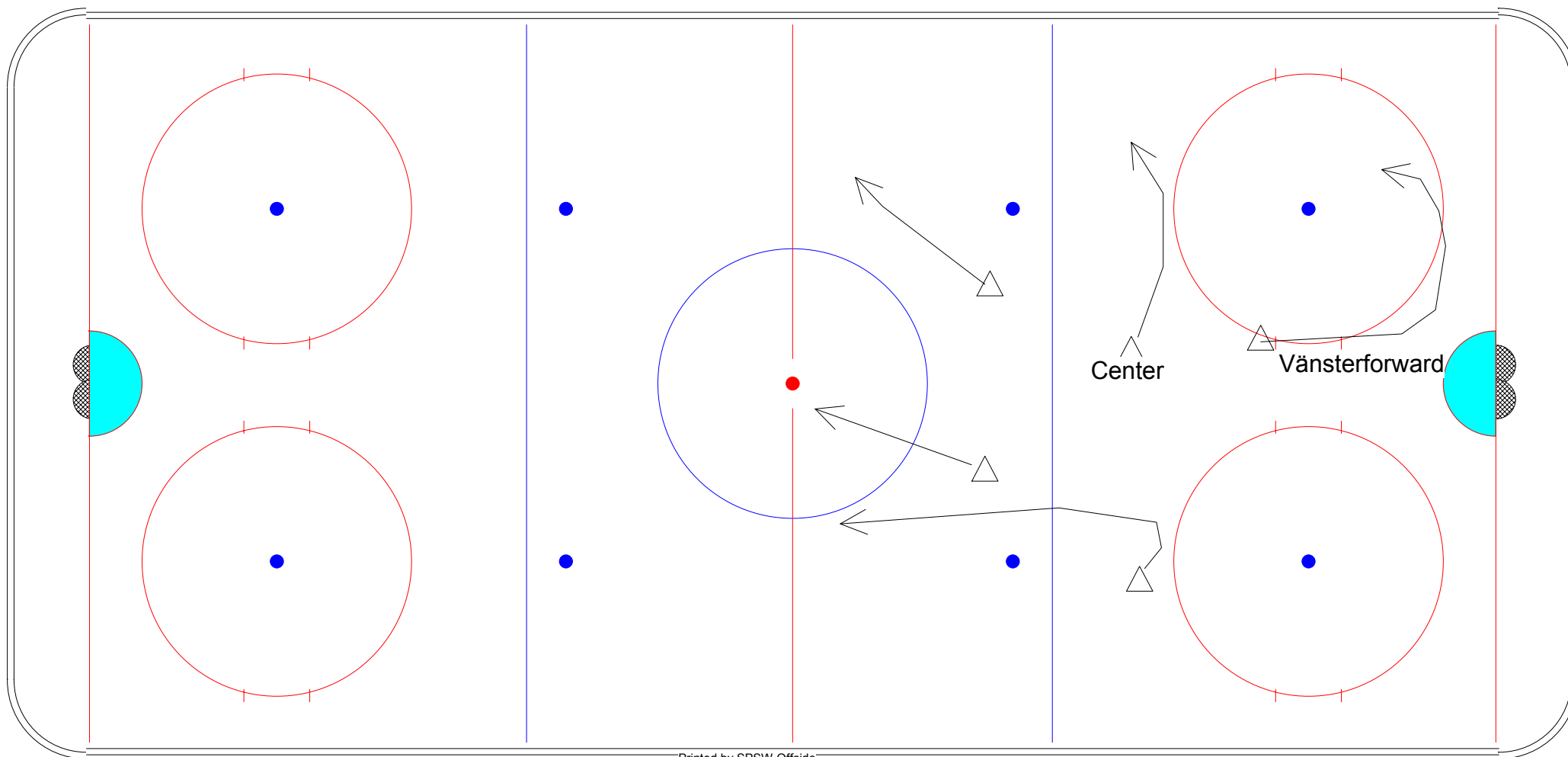


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 020423  
Joachim Holst

Namn : Grunduppställning  
Grupp : Försvarsspel  
Tema : Grunduppställning i  
Anfallszon.

Grunduppställning i Anfallszon.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 991104

Joachim Holst

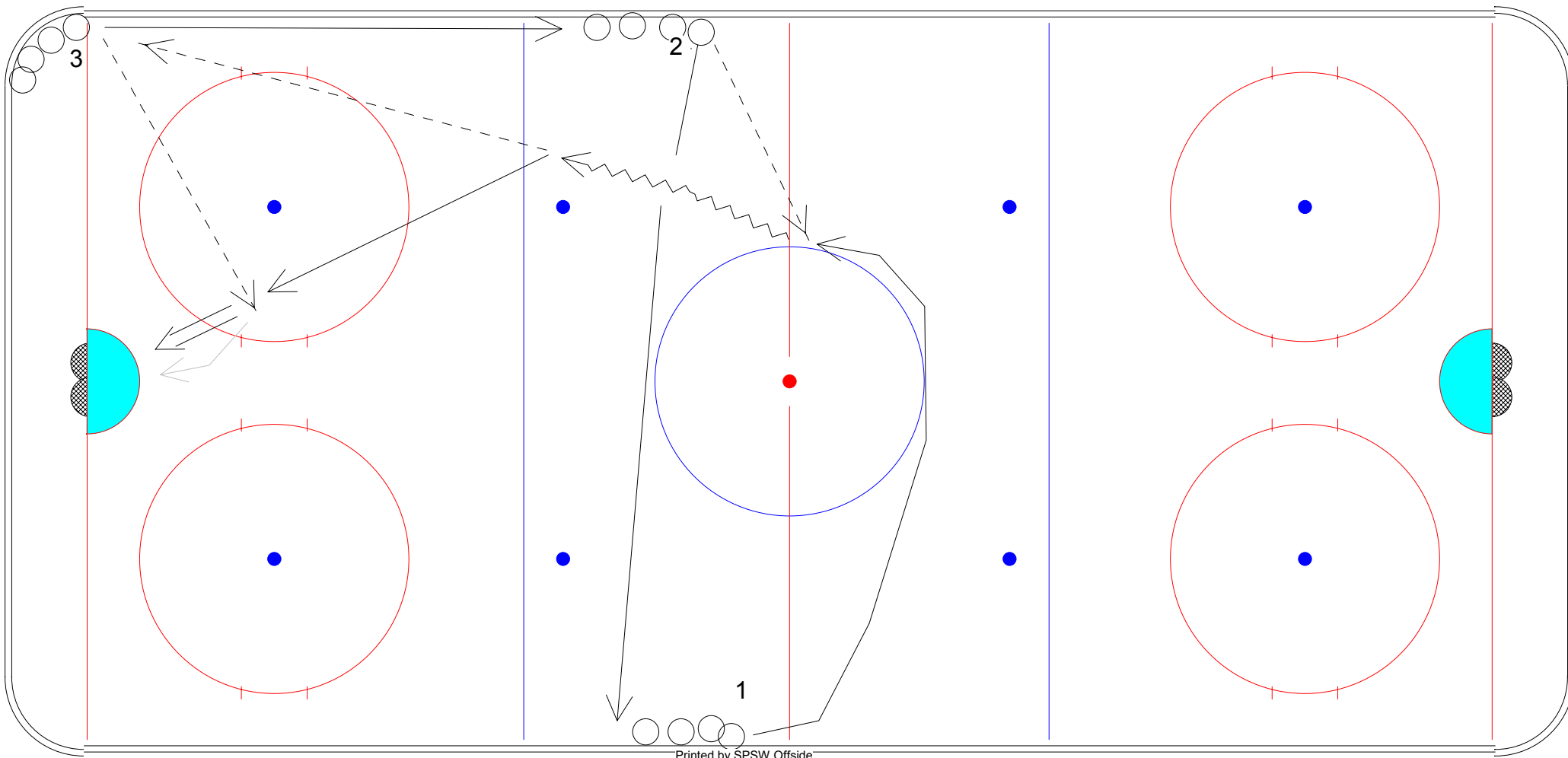
Namn : Passning 01

Grupp : Passning

Tema : Passningar i fart

1) Åk runt mittcirkel, ta emot pass från 2). Passa till 3)

fortsätt mot mitten av zonen och få tillbaka pucken. Skott/Retur!

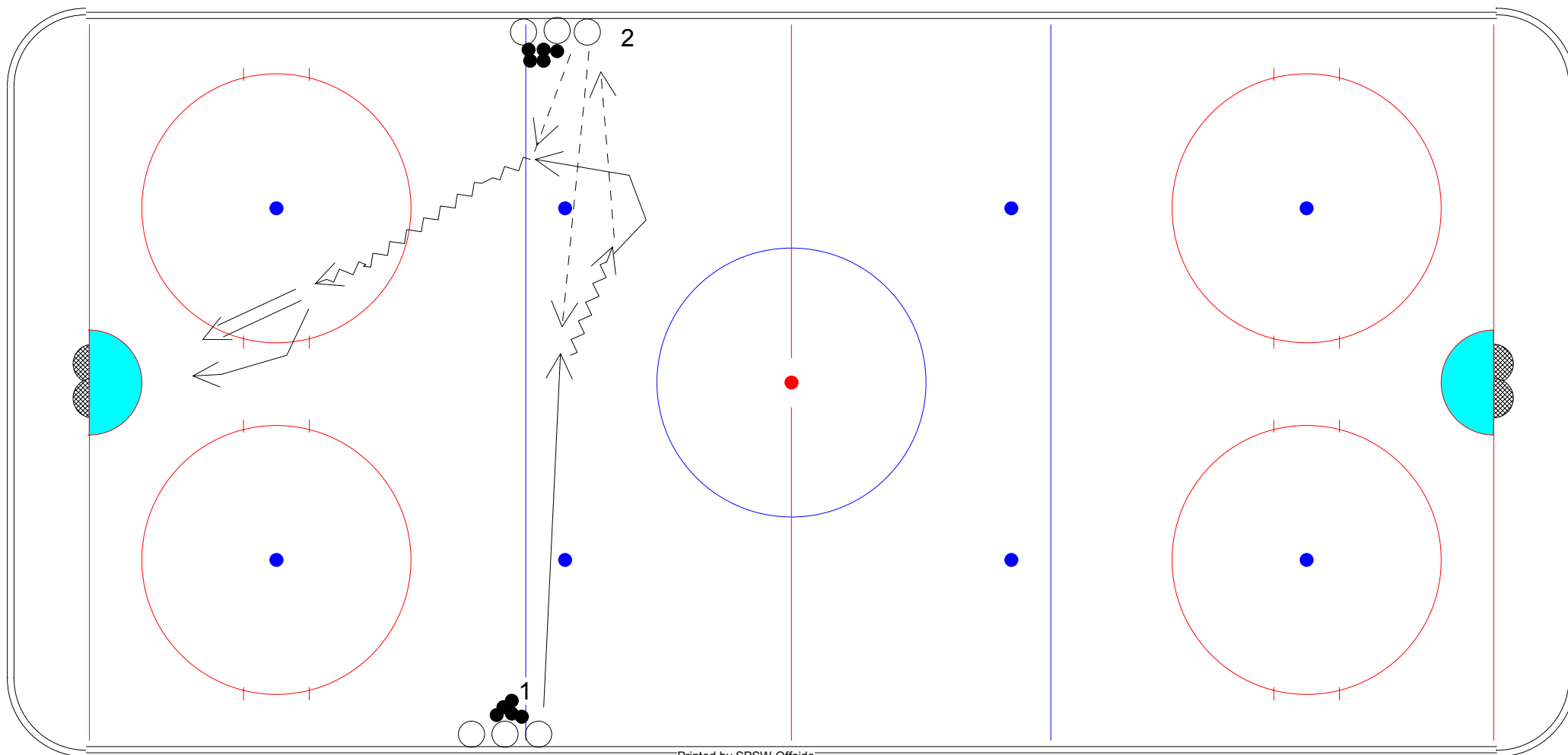


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 991104  
Joachim Holst

Namn : Passning 02  
Grupp : Passning  
Tema : Passningar i fart

1) Åker mot 2) tar emot pass. Växelpass. Skott/Retur. Åt  
bägge håll

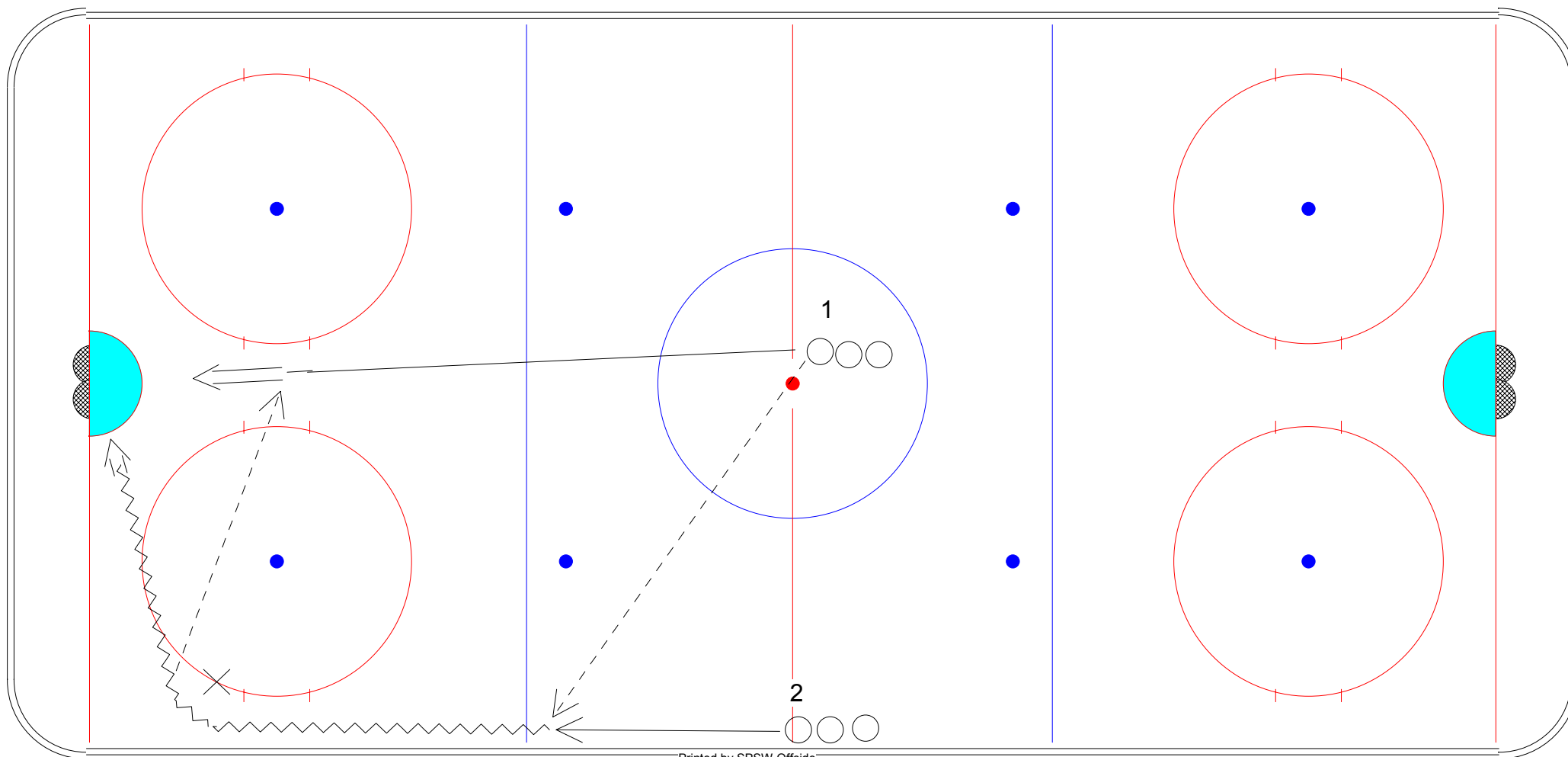


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990416  
Joachim Holst

Namn : Anfall 1  
Grupp : Anfallsspel  
Tema : Spelvändning, ta emot  
pass, passa tillbaka. Vänd upp

Spelvändning, ta emot pass, passa tillbaka. Vänd upp ta  
emot pass. Avslut.

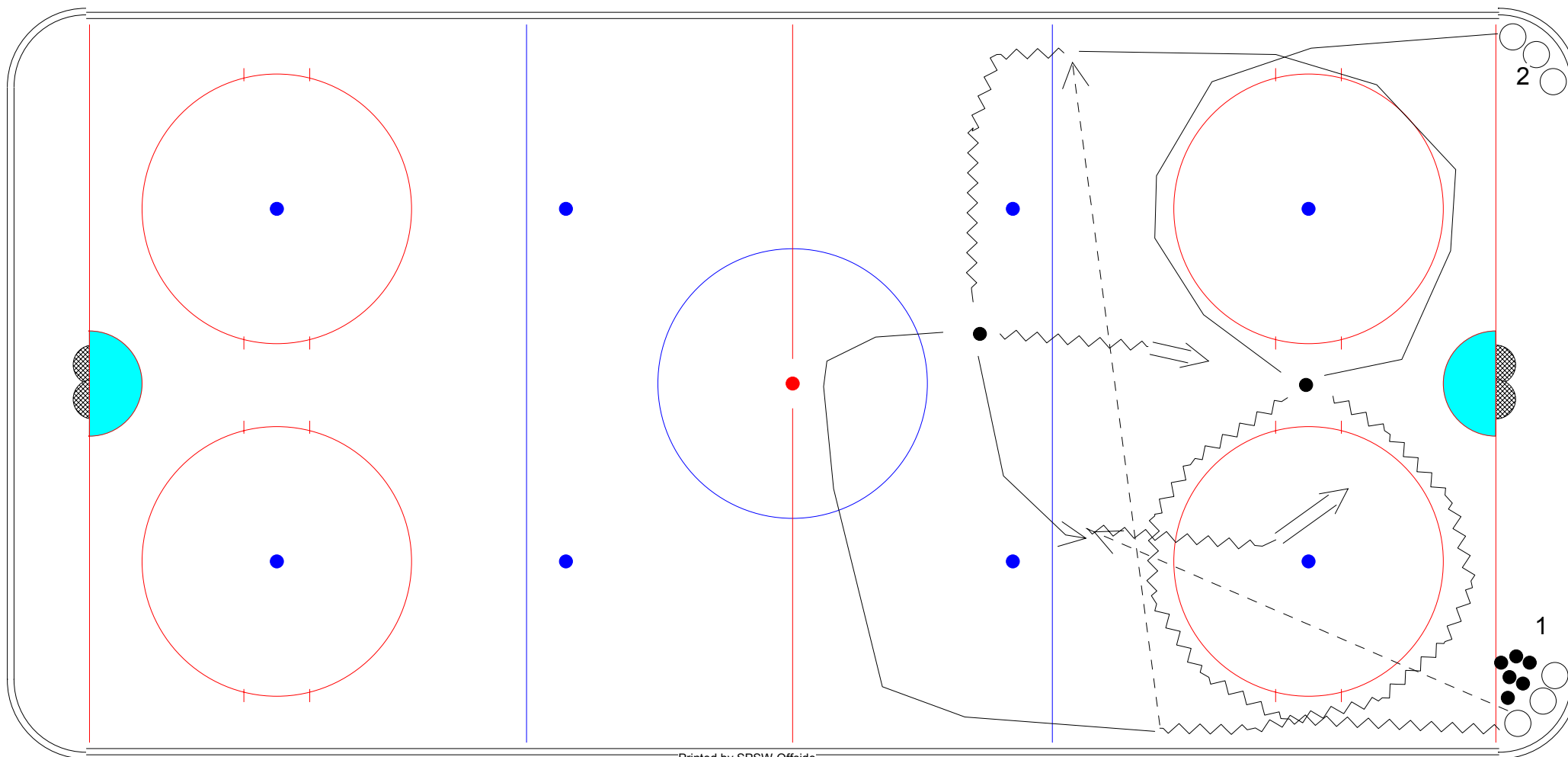


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990416  
Joachim Holst

Namn : Kombination 1  
Grupp : Kombination  
Tema : Kombinationsövning

1) Åker runt cirkeln och lämnar till 2). Diagonalpass till 1),  
som gör en överlämning och får ny puck från hörnet.

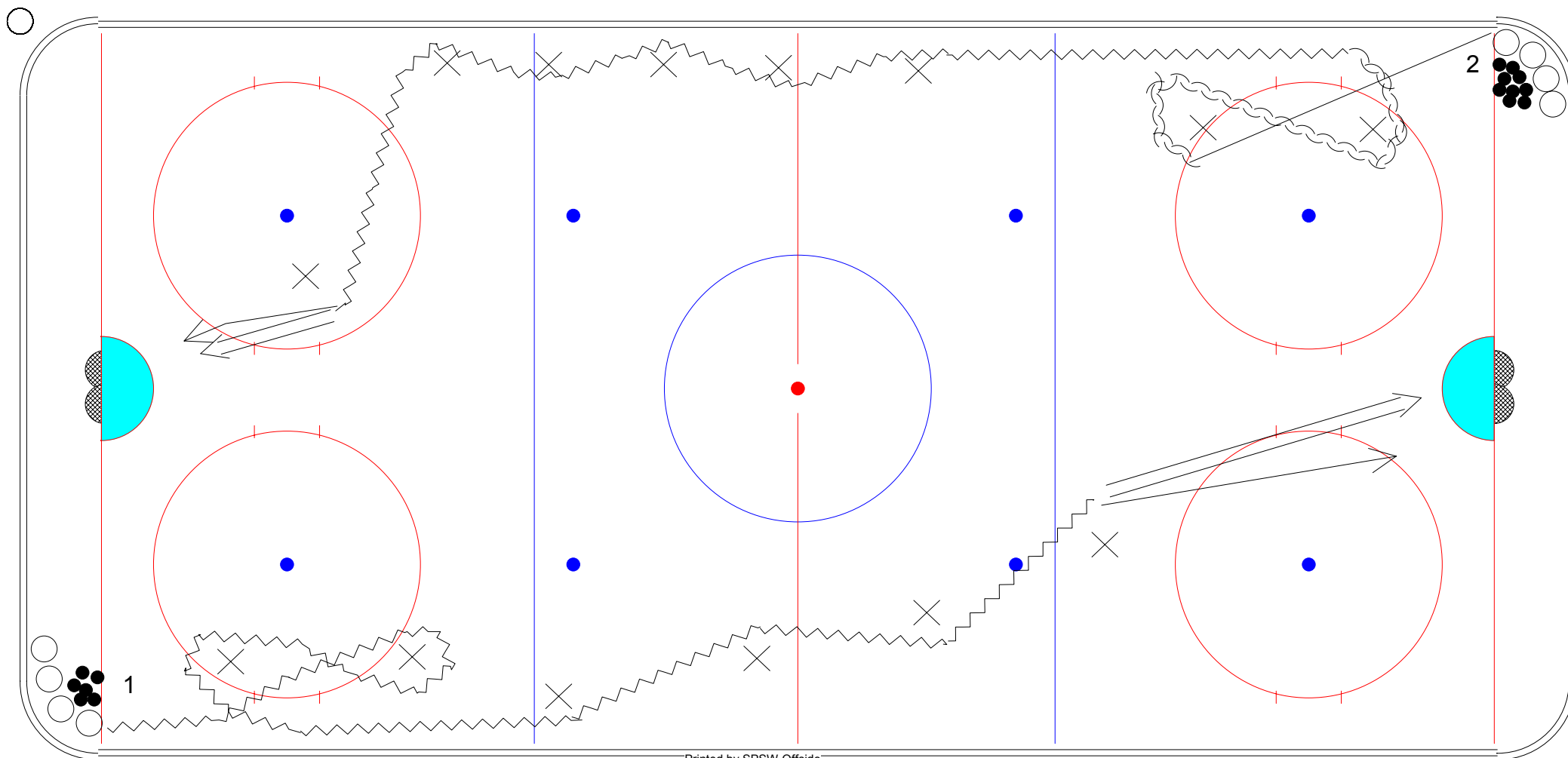


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990416  
Joachim Holst

Namn : Puckteknik 1  
Grupp : Puckteknik  
Tema : Puckteknik

1) Framlänges med puck genom konor. 2) Framlänges  
och vänd till baklänges genom konor, ta emot pass. Dribbla

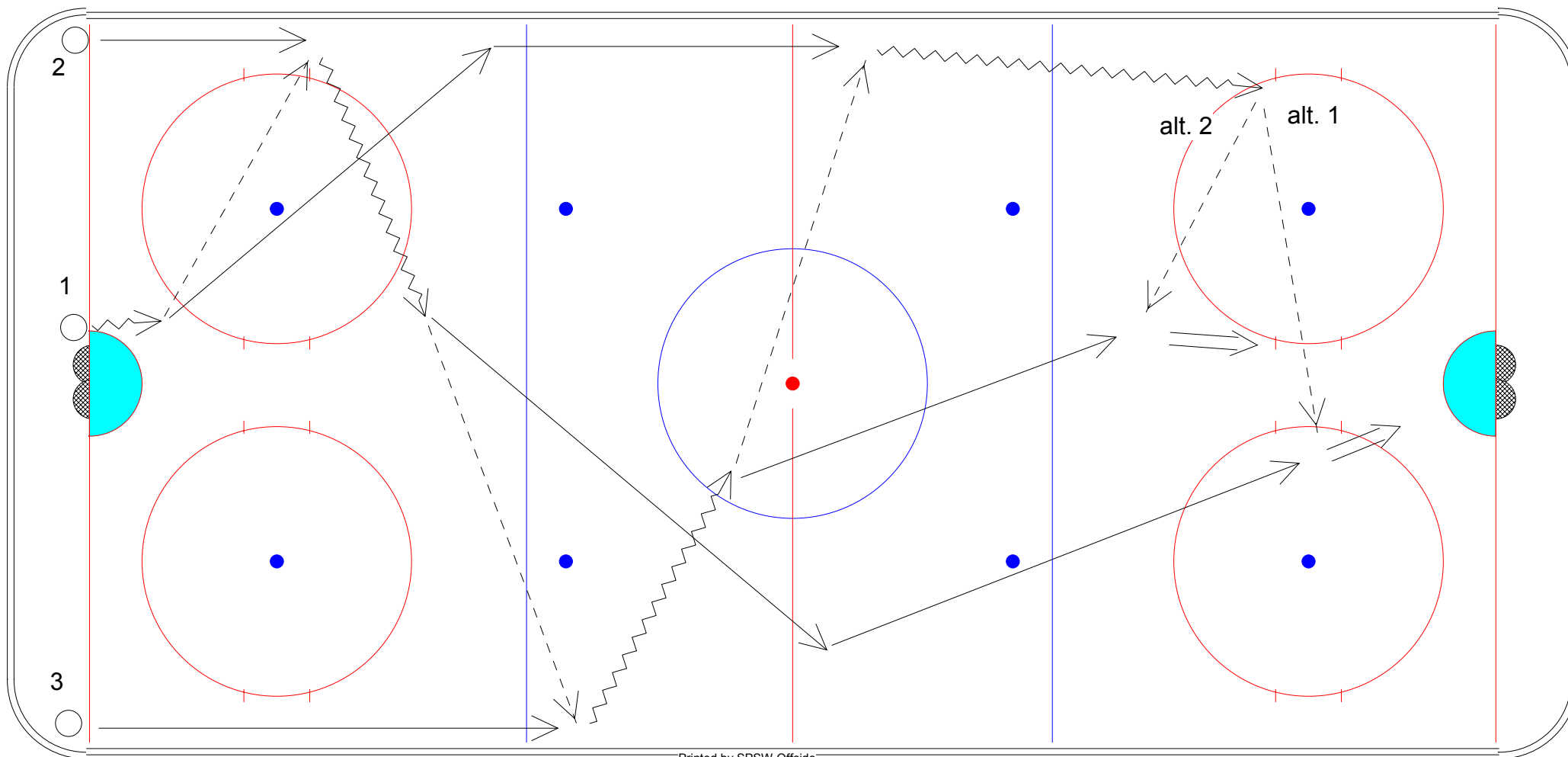


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000105  
Joachim Holst

Namn : Uppspel 02  
Grupp : Uppspel  
Tema : Uppspel i fart med tempo.

1) passar 2) och byter plats. 2) passar 3) och byter plats.  
3) passar 1) och byter plats osv.

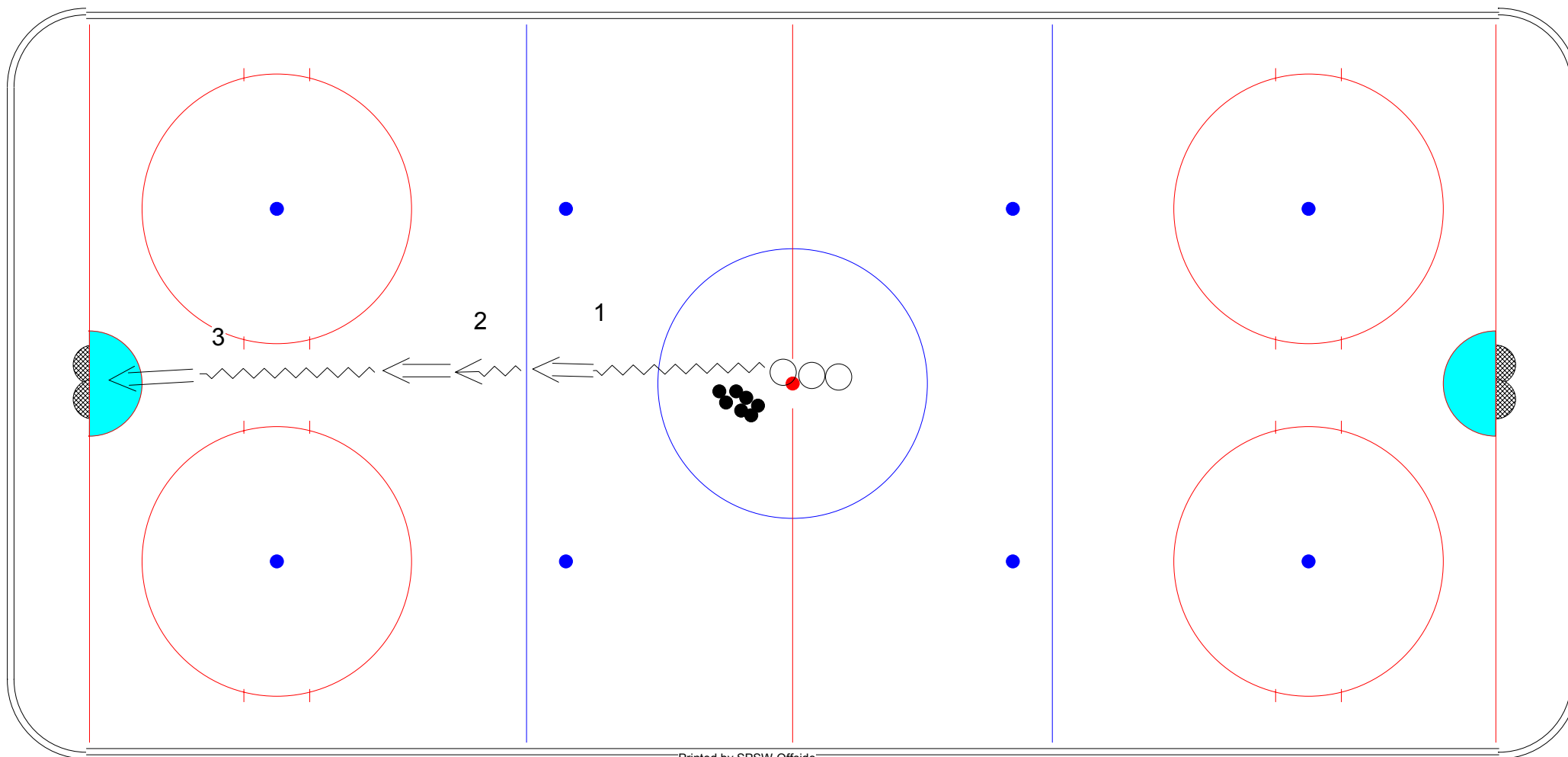


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990405  
Joachim Holst

Namn : Målvakt 3  
Grupp : Målvakt  
Tema : Ta emot skott i rörelse

Tät ström tre skyttar. 1) skjuter när MV är på väg ut. 2)  
skjuter när MV är på väg in. 3) dribblar MV.



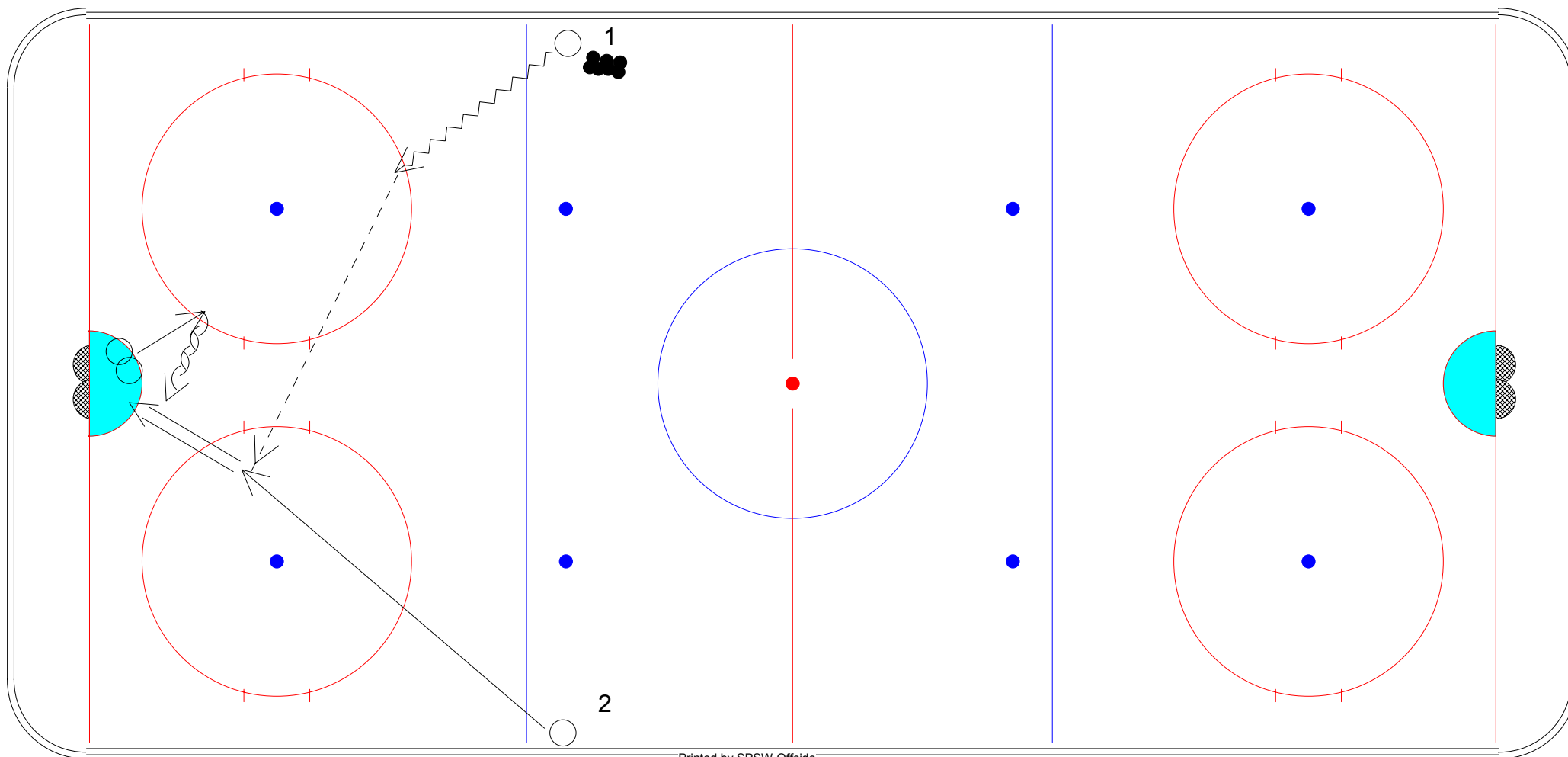


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990416  
Joachim Holst

Namn : Målvakt 4  
Grupp : Målvakt  
Tema : Sidledsförflyttning

1) dribblar in i zon, passar till 2), som skjuter direkt.  
Variera med att inte passa eller att 2) passar tillbaka.

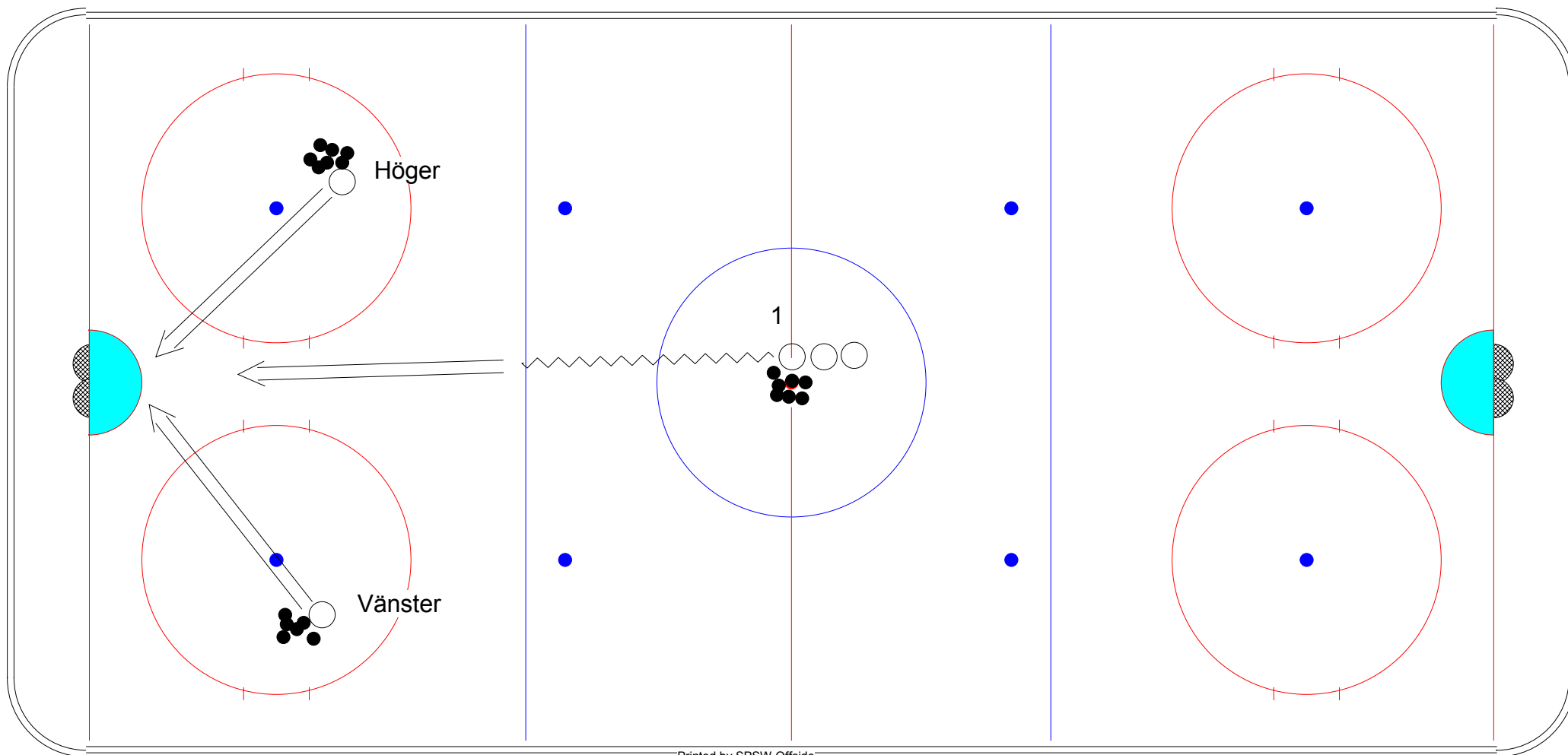


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990405  
Joachim Holst

Namn : Målvakt 5  
Grupp : Målvakt  
Tema : Skott och Retur

1) skjuter innanför blå linje. Ett, endast ett, returskott  
från den sida pucken styrs till.

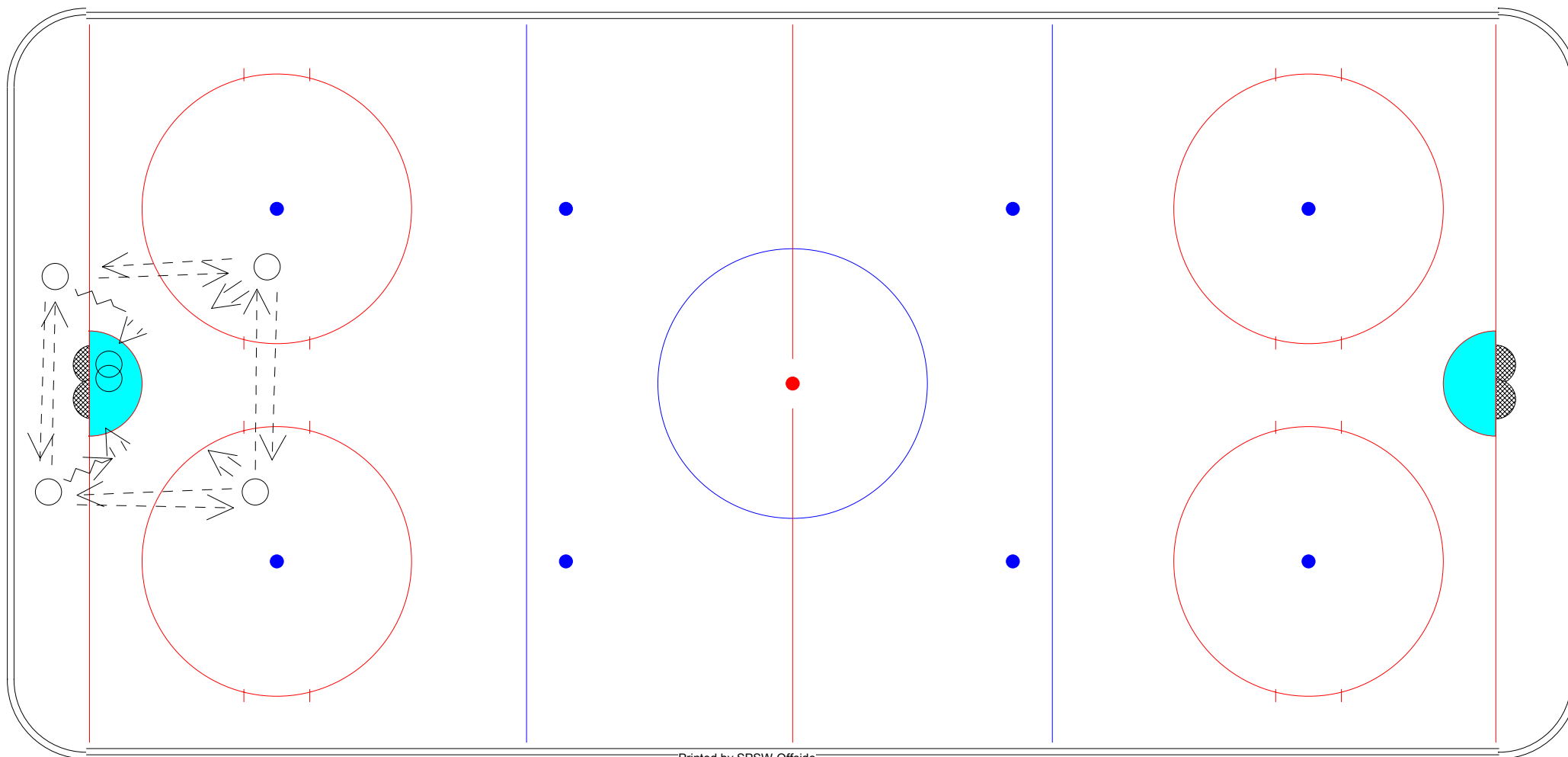


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990518  
Joachim Holst

Namn : Målvakt 6  
Grupp : Målvakt  
Tema : Bäst av 10

Målvakt mot utspelare. Bäst av 10. Om utspelare  
missar eller om MV räddar får han ett poäng och tvärtom.

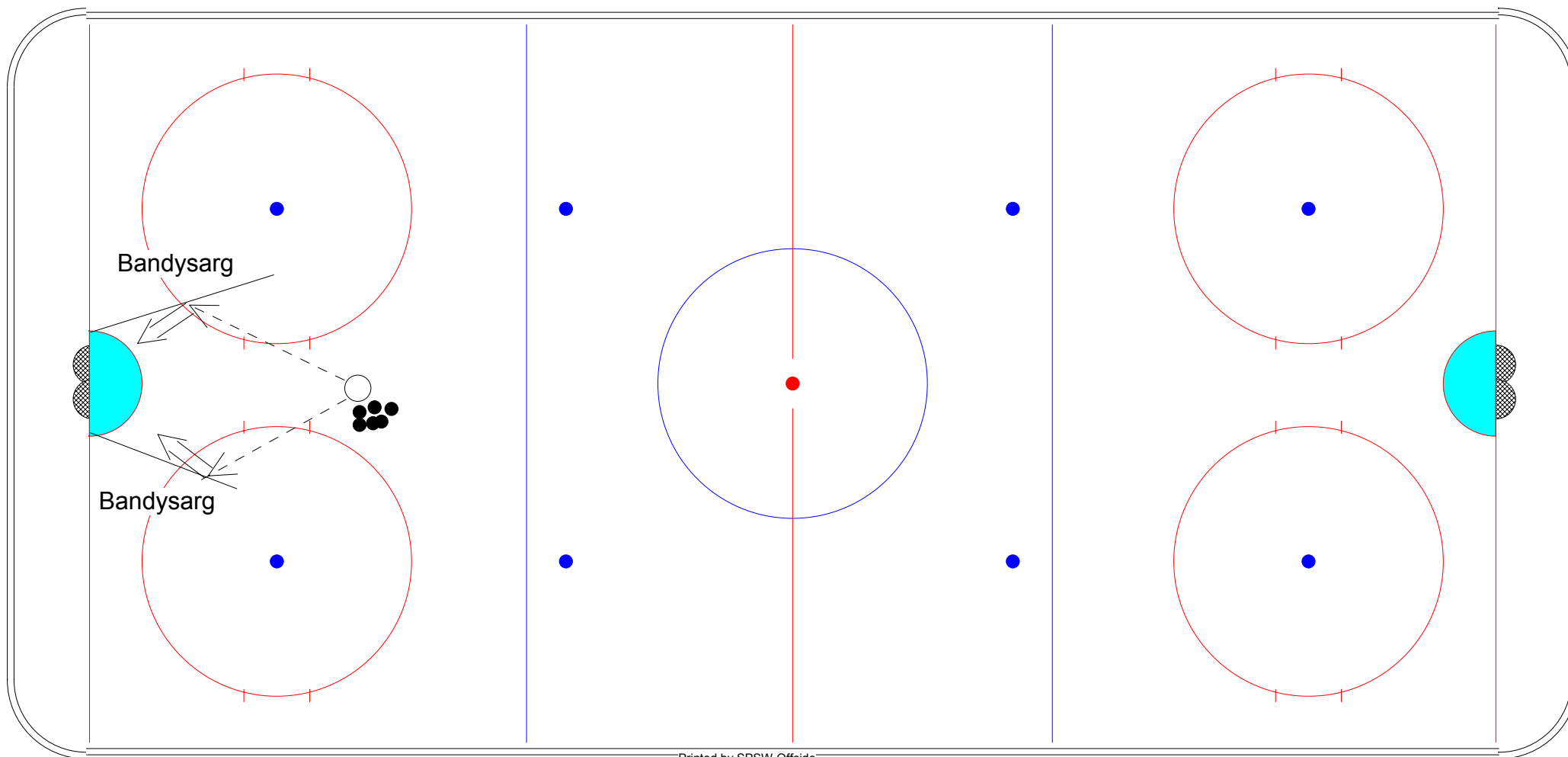


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 011013  
Joachim Holst

Namn : Målvakt 7  
Grupp : Målvakt  
Tema : Styrskott

Hårda ispuckar i bandysarg som simulerar styrningar.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Skapad : 990806

Skapad : 990806

Joachim Holst

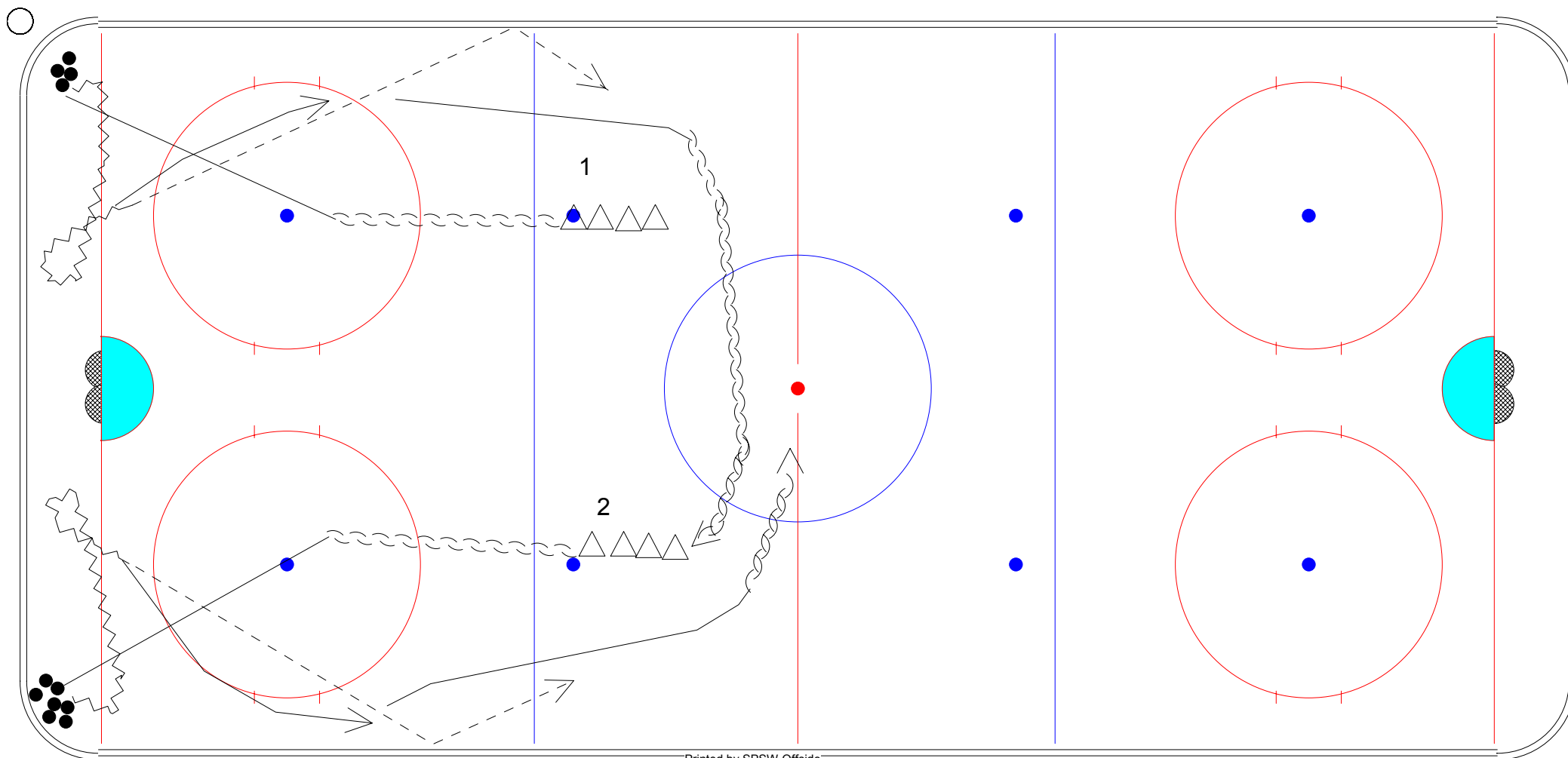
Namn : Back 01

Grupp : Att Spela Back

Tema : Puckkontroll

Baklänges. Vänd till framlänges hämta puck.

Frånvändning mot sargen. Pass i sarg. Följ upp. Byt kö baklänges.

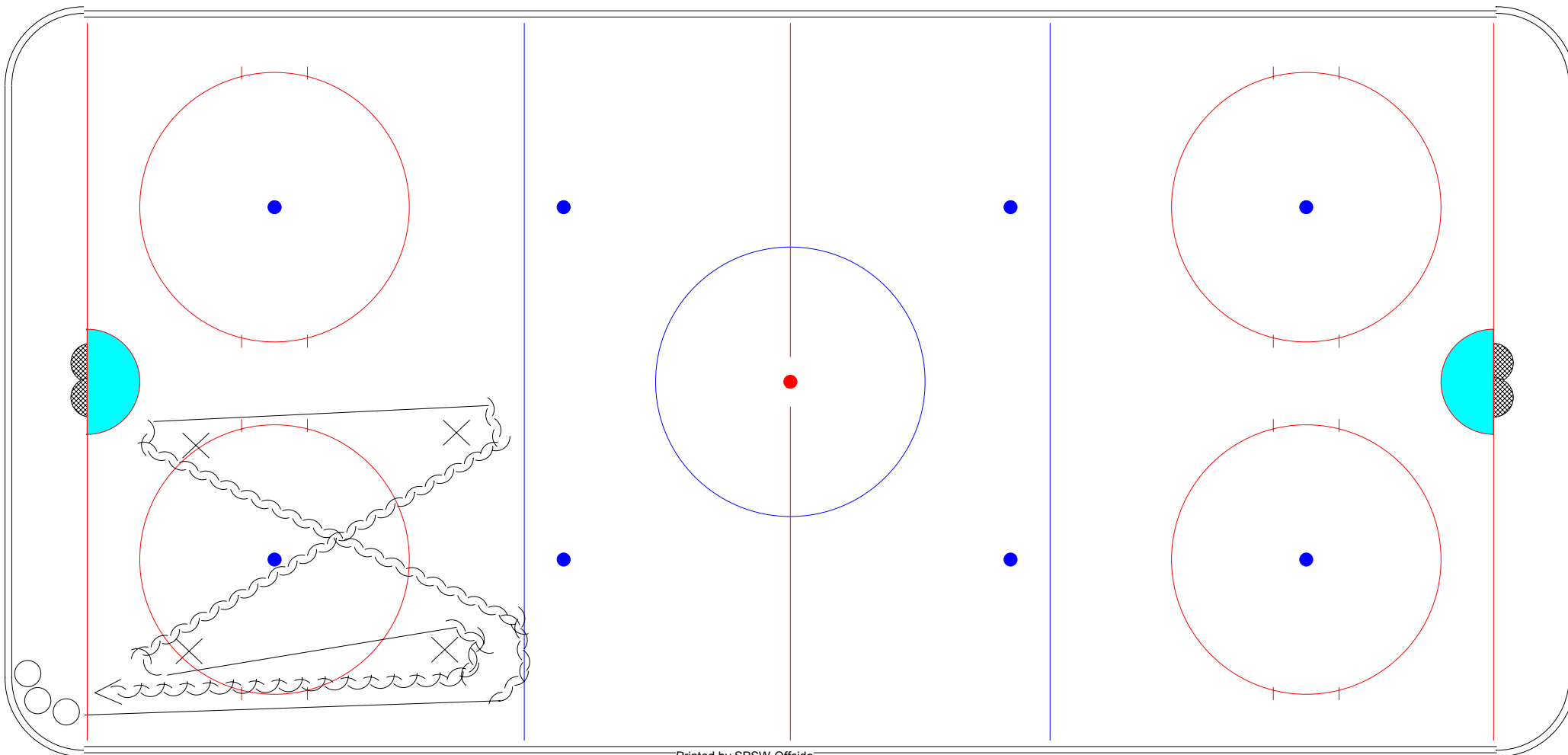


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990806  
Joachim Holst

Namn : Back 02  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Vändningar

### Fram- och baklängesvändningar

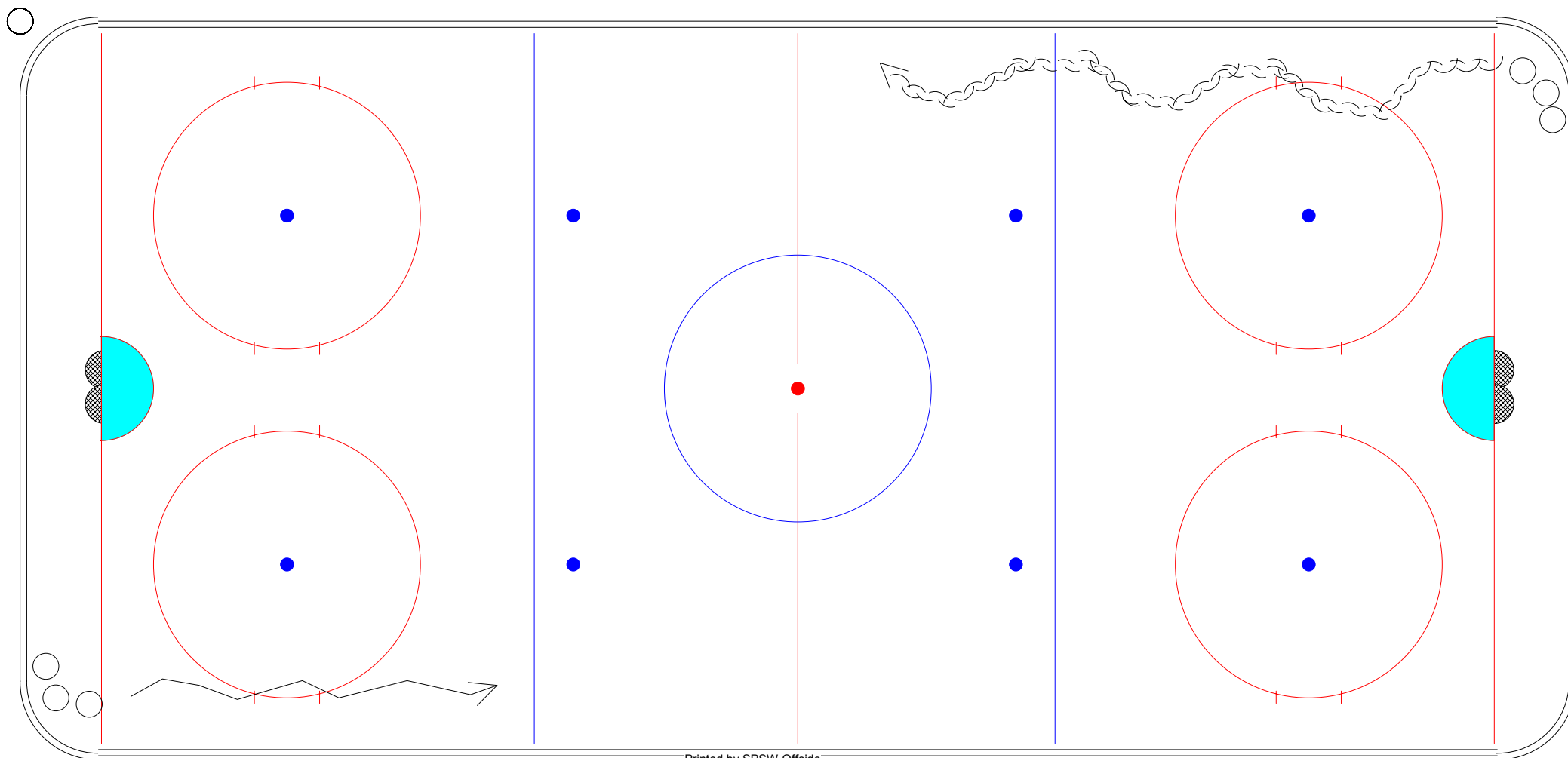


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990405  
Joachim Holst

Namn : Skridsko 1  
Grupp : Skridsko  
Tema : Översteg

Tre korta översteg höger byt till tre korta översteg  
vänster osv. Variera med två eller ett översteg. Även baklänges.

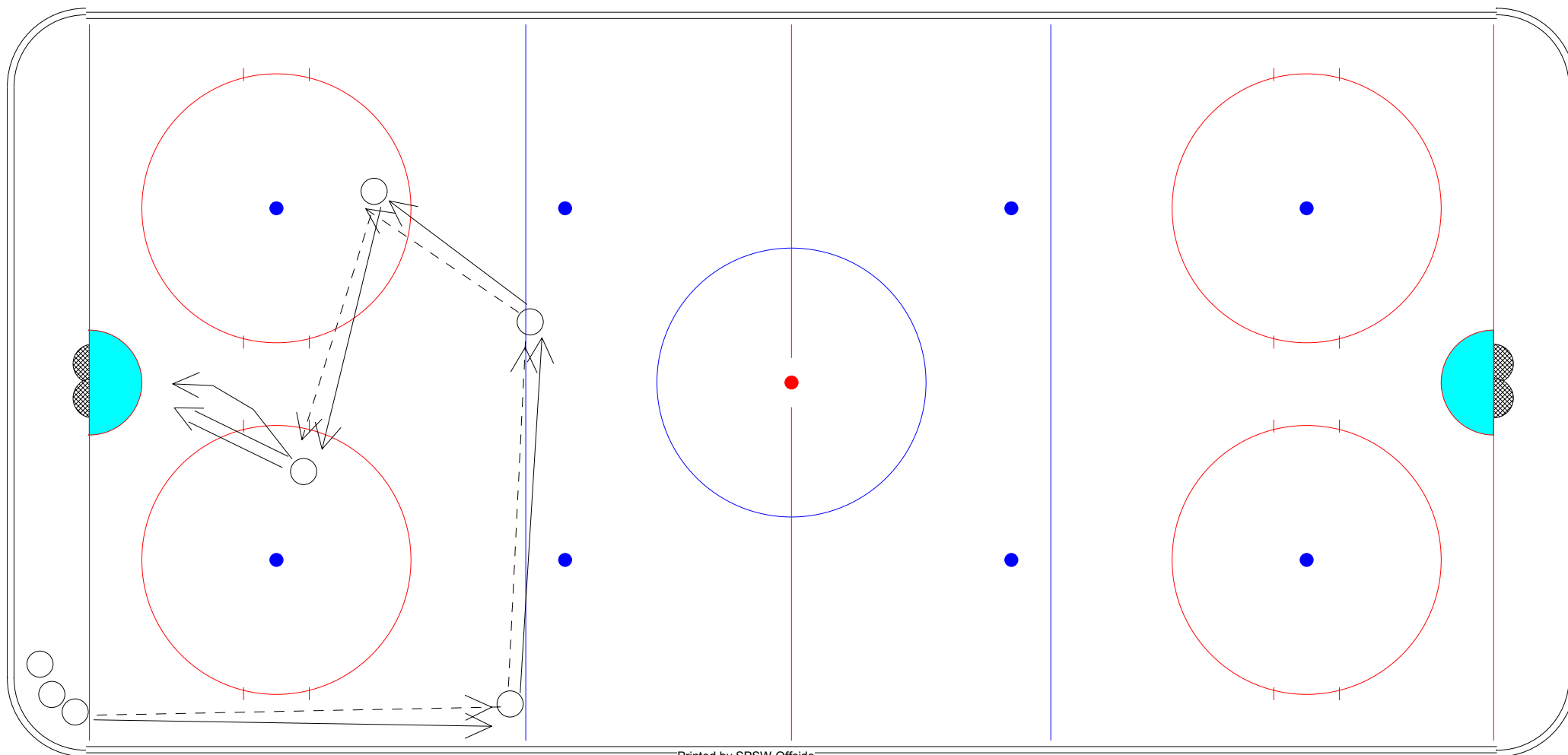


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 991104  
Joachim Holst

Namn : Passning 03  
Grupp : Passning  
Tema : Passningar

Passningar. Direktskott. Byt plats.



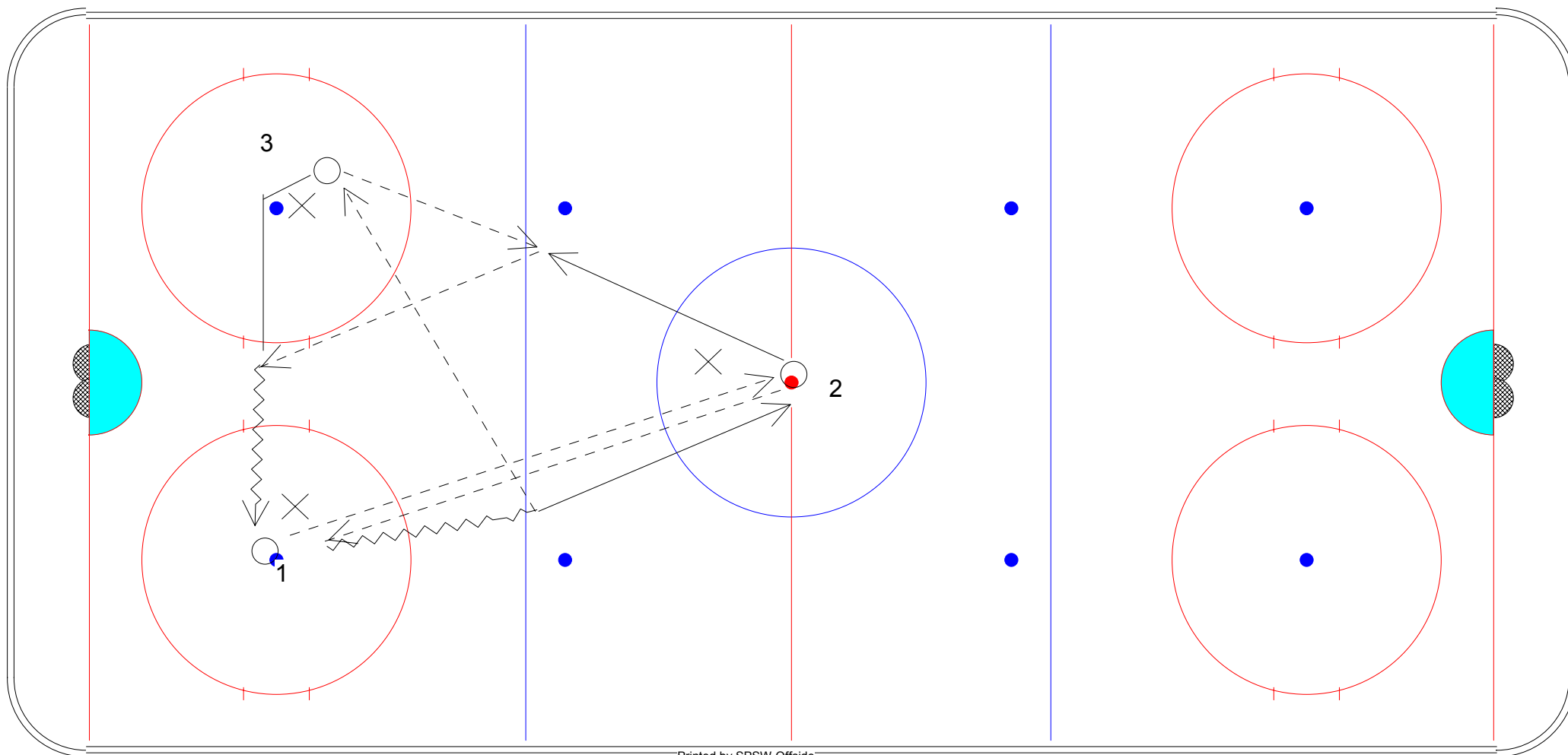


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 991104  
Joachim Holst

Namn : Passning 06  
Grupp : Passning  
Tema : Avancerad  
passningövning.

1) passar till 2), som passar tillbaka. 1) passar till 3), som  
passar till 2) som passar tillbaka till 3)



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Skapad : 990416

Skapad : 990416

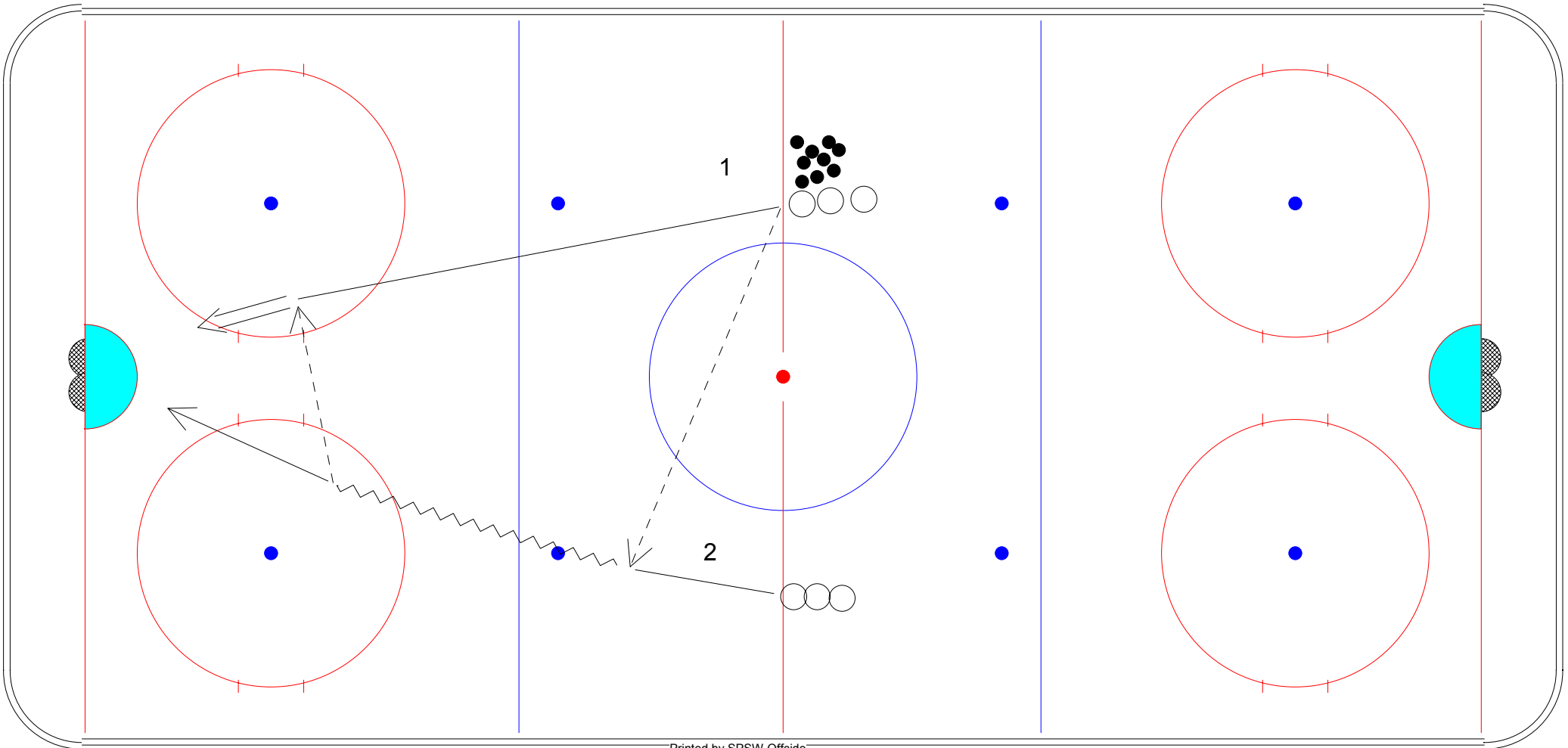
Joachim Holst

Namn : Anfall 2

Grupp : Anfallsspiel

Tema : Kontringsspel

1) passar till 2), som passar tillbaka. Direktskott. Bägge tar retur.



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Inbrytning i anfallszon

eller 3). Direktskott.



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Att göra mål

vid borte stolpen.



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

# Tema : Puckteknik

Fram och baklänges med puck genom konor.

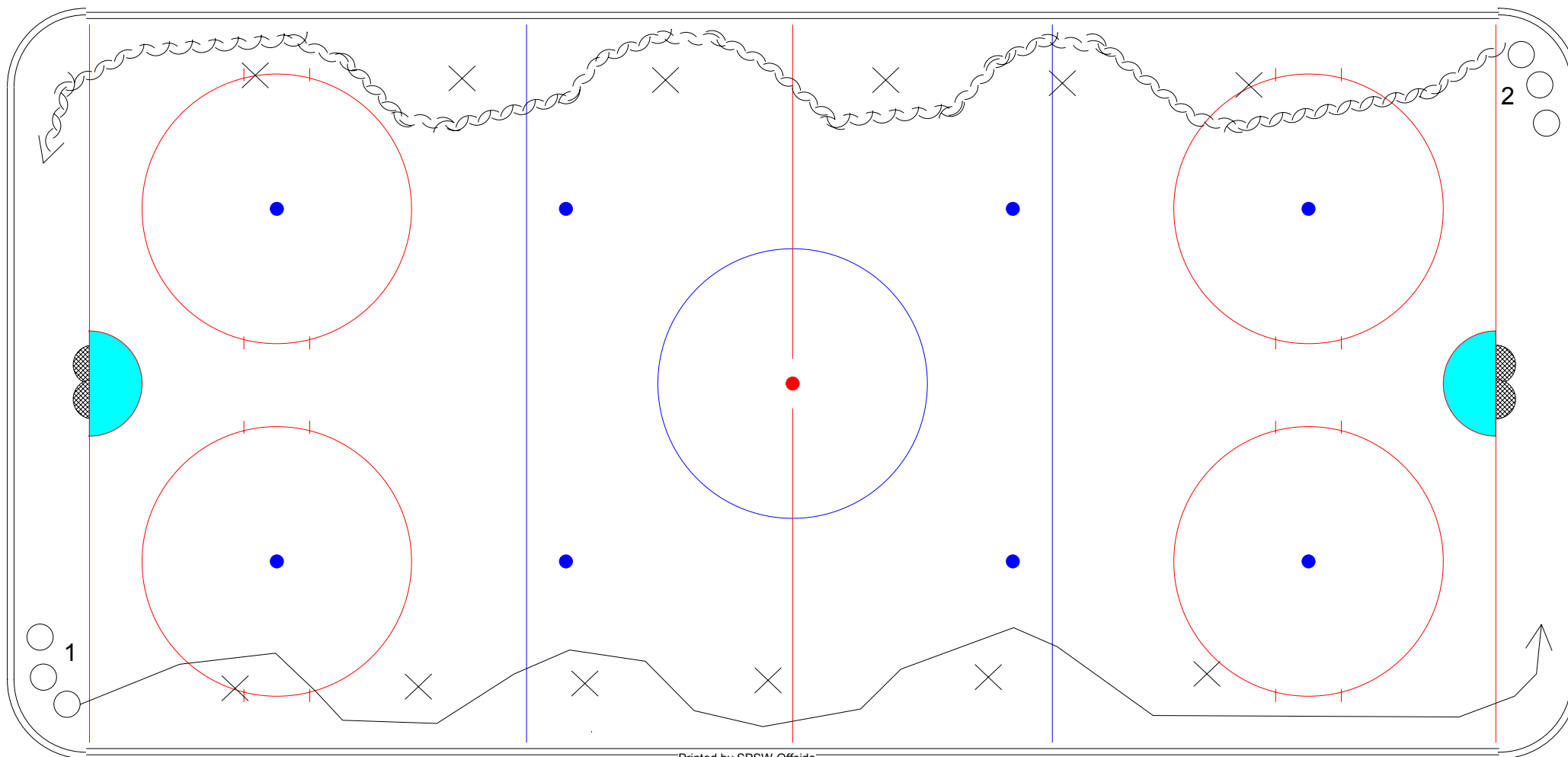


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990405  
Joachim Holst

Namn : Skridsko 2  
Grupp : Skridsko  
Tema : Översteigsåkning

1) Framlänges översteg genom konor. 2) Baklänges  
översteg genom konor.

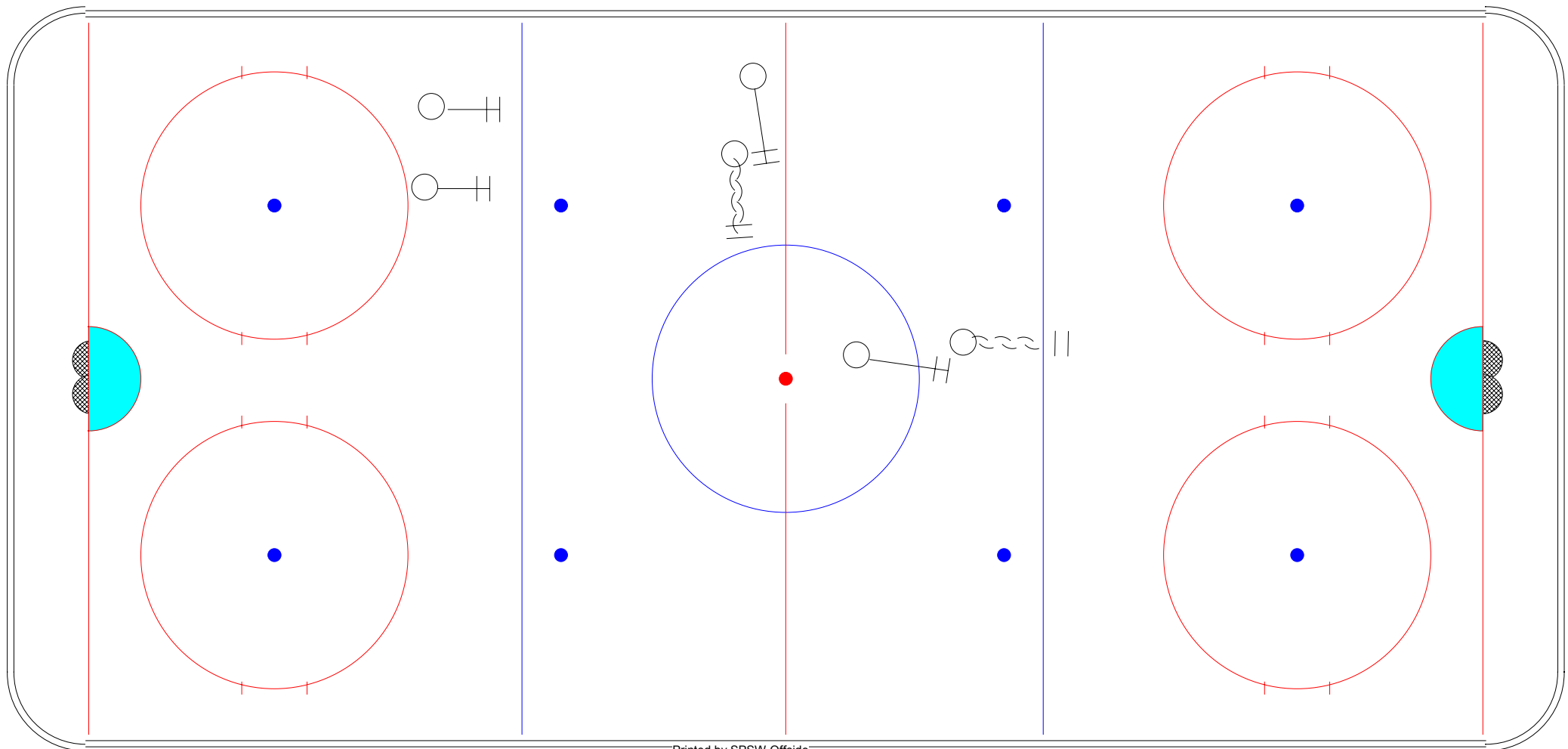


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990405  
Joachim Holst

Namn : Lek 2  
Grupp : Lek & Tävling  
Tema : Spegeln

Variant på Följa John. Ögonkontakt hela tiden gör  
tvärtemot den som leder.

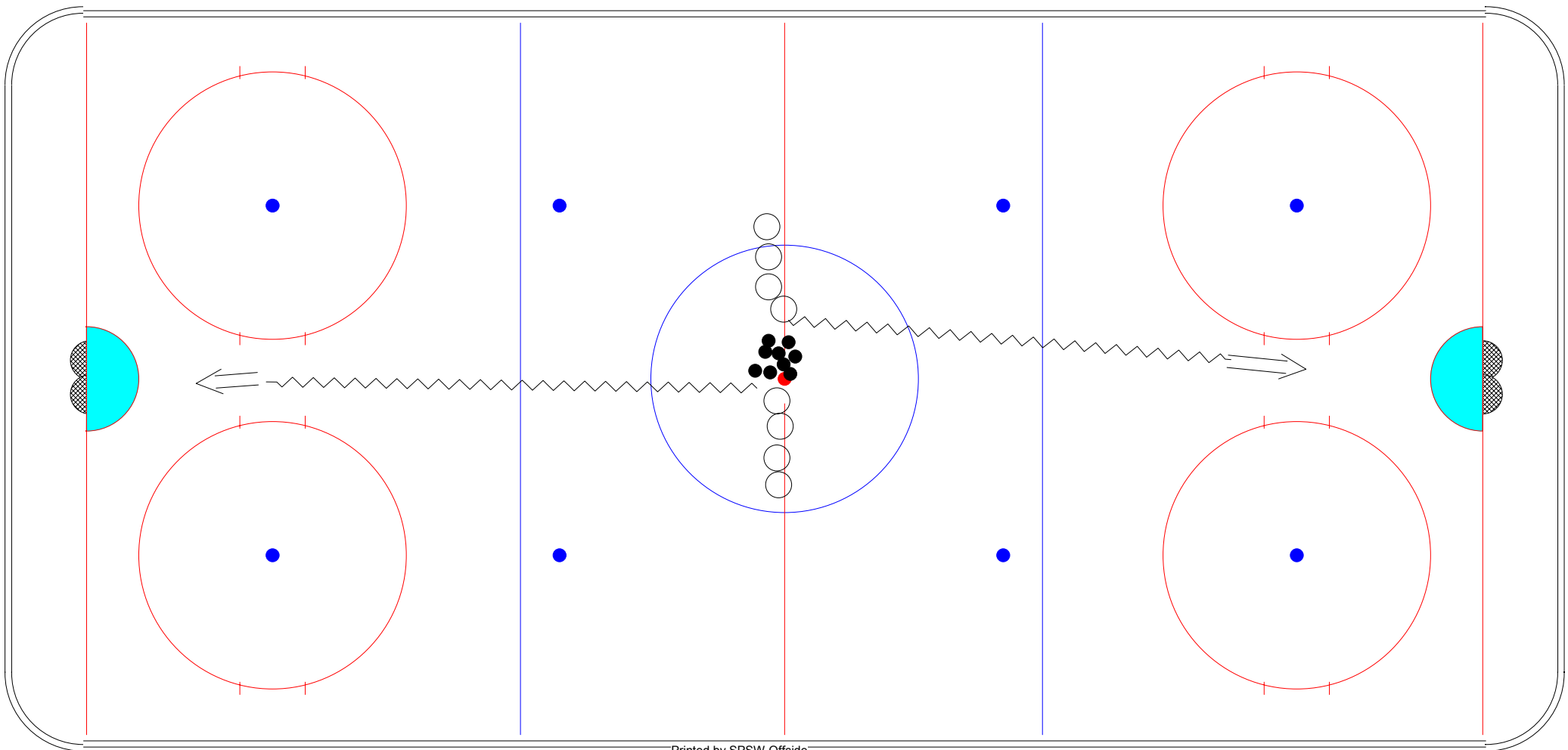


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990416  
Joachim Holst

Namn : Lek 1  
Grupp : Lek & Tävling  
Tema :

Två mot En. Förste man slår ner pucken i hörnet. Kamp,  
kom till avslut.





## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 000221

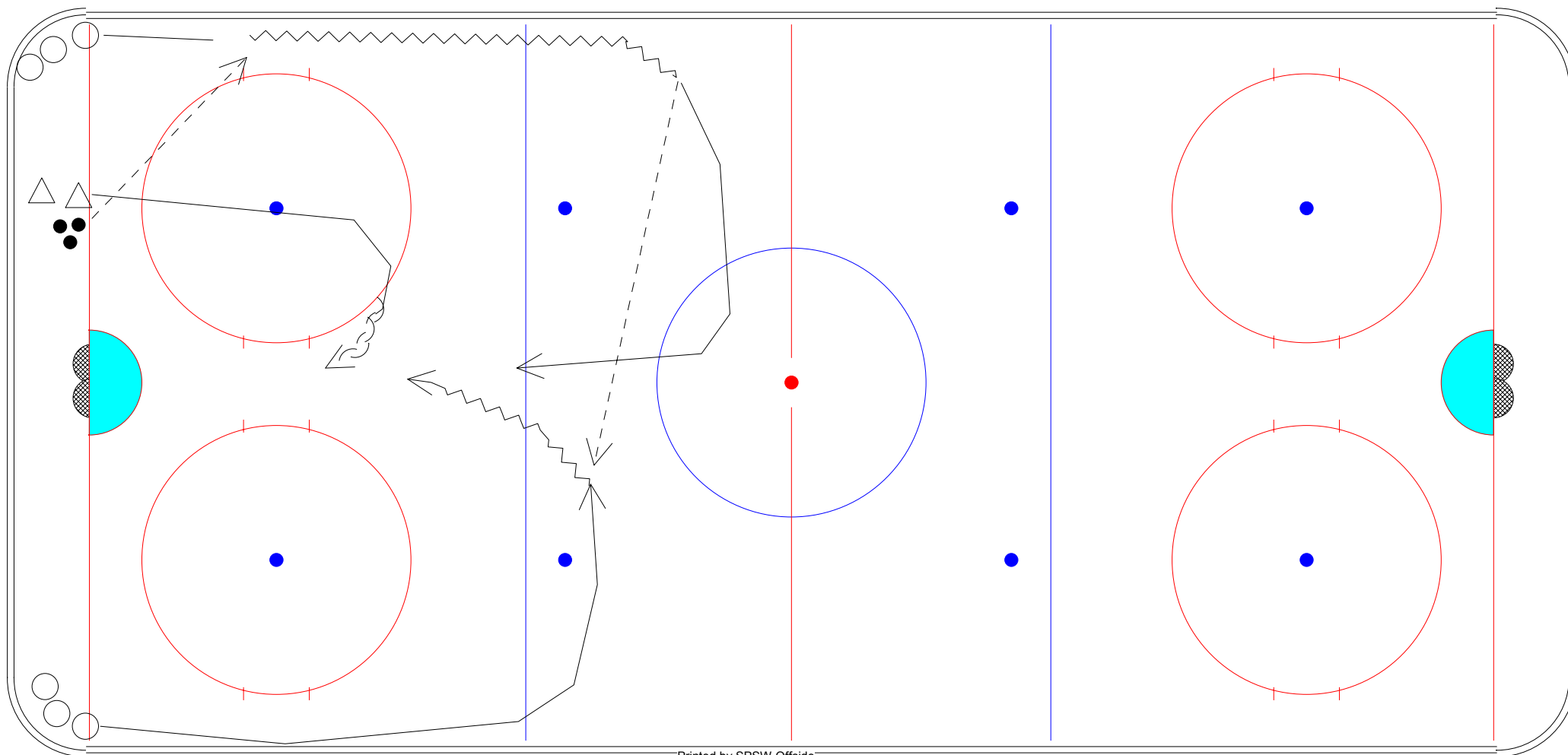
Joachim Holst

Namn : Försvar 05

Grupp : Försvarsspel

Tema : Back passar till forward  
som tar höjd. Pass till andre

Back passar till forward som tar höjd. Pass till andre forward. Back har gått upp och möter. Två mot En.

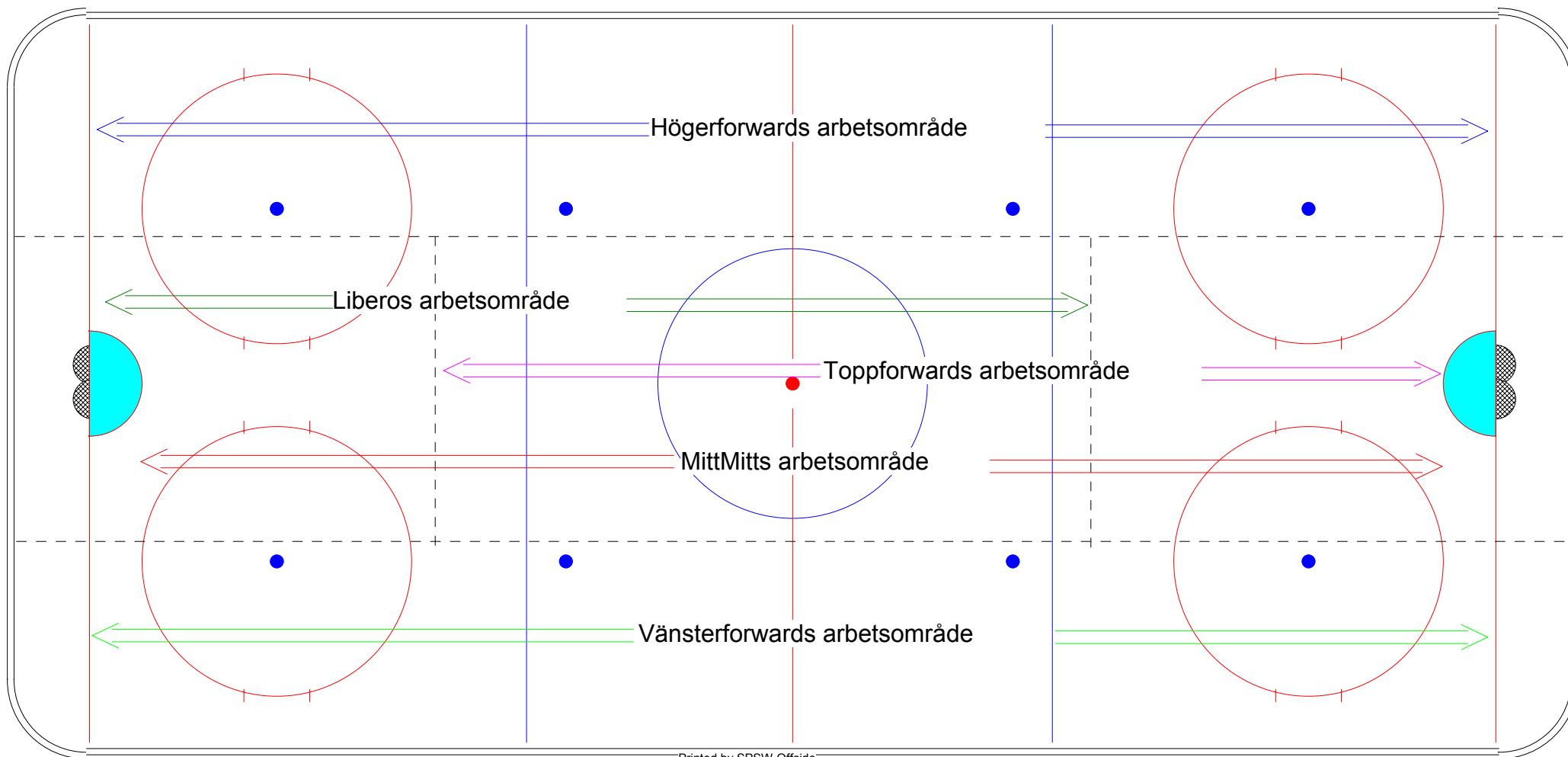


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990405  
Joachim Holst

Namn : Forechecking 1  
Grupp : Forechecking  
Tema : Arbetsområde i  
försvarspel

Arbetsområde för respektive spelare i spel utan puck.

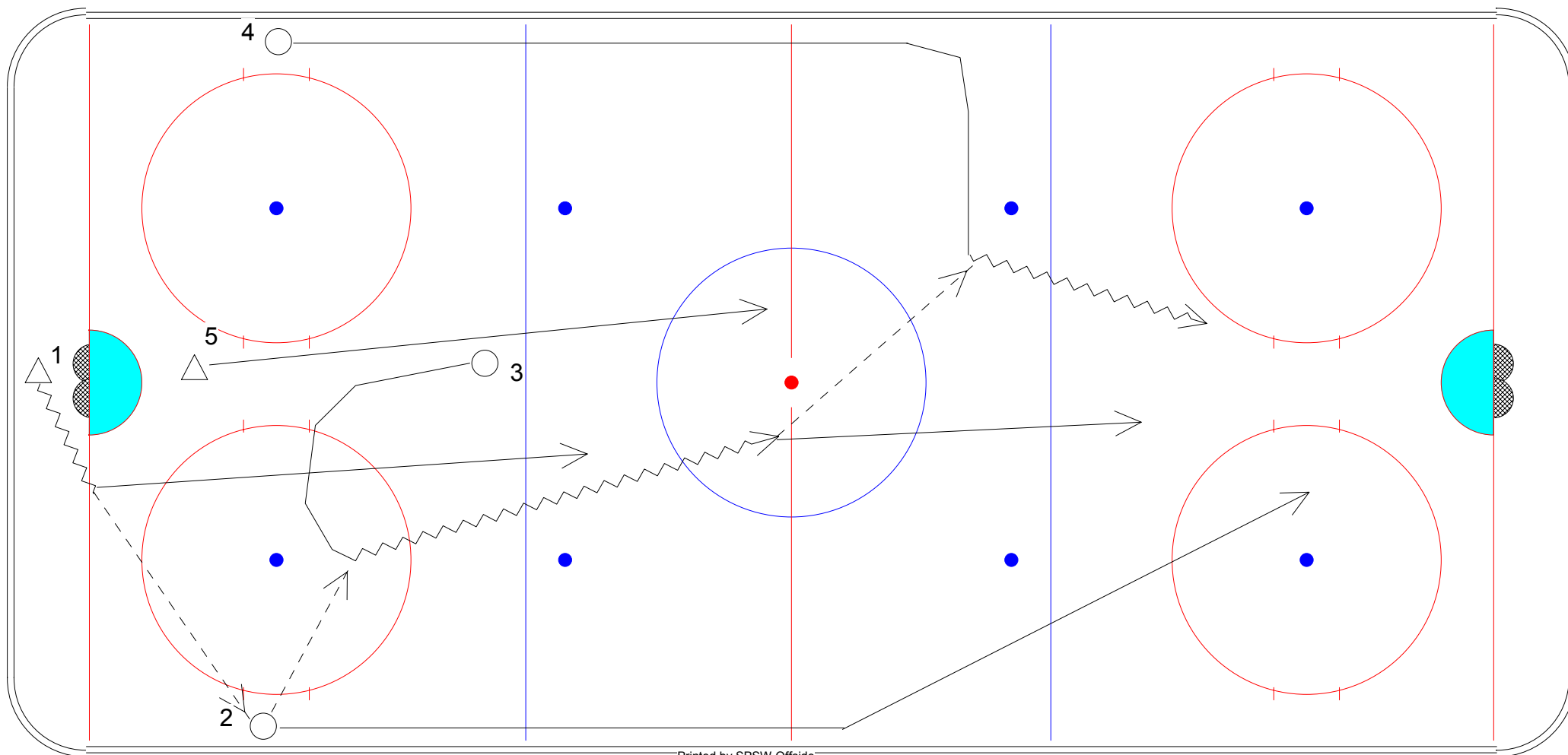


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000105  
Joachim Holst

Namn : Uppspel 03  
Grupp : Uppspel  
Tema : Uppspel

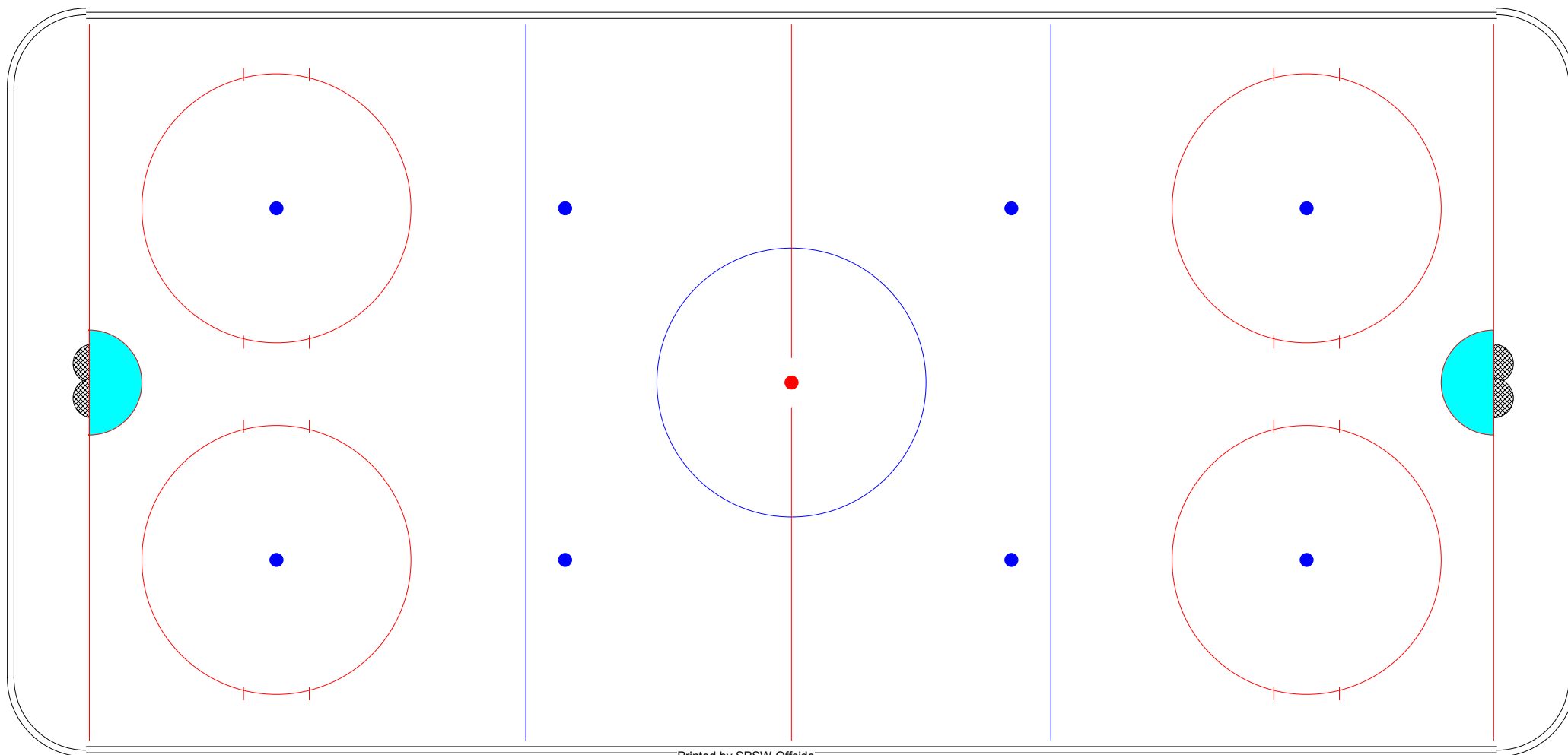
1) passar till 2), som passar till 3), som kommer med fart.  
Sök passning till 4) eller lägg ner i anfallszon.



Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010403  
Joachim Holst

Namn : ny  
Grupp : Forward  
Tema :



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

# Tema : Skridskoövning

baklänges runt konor.

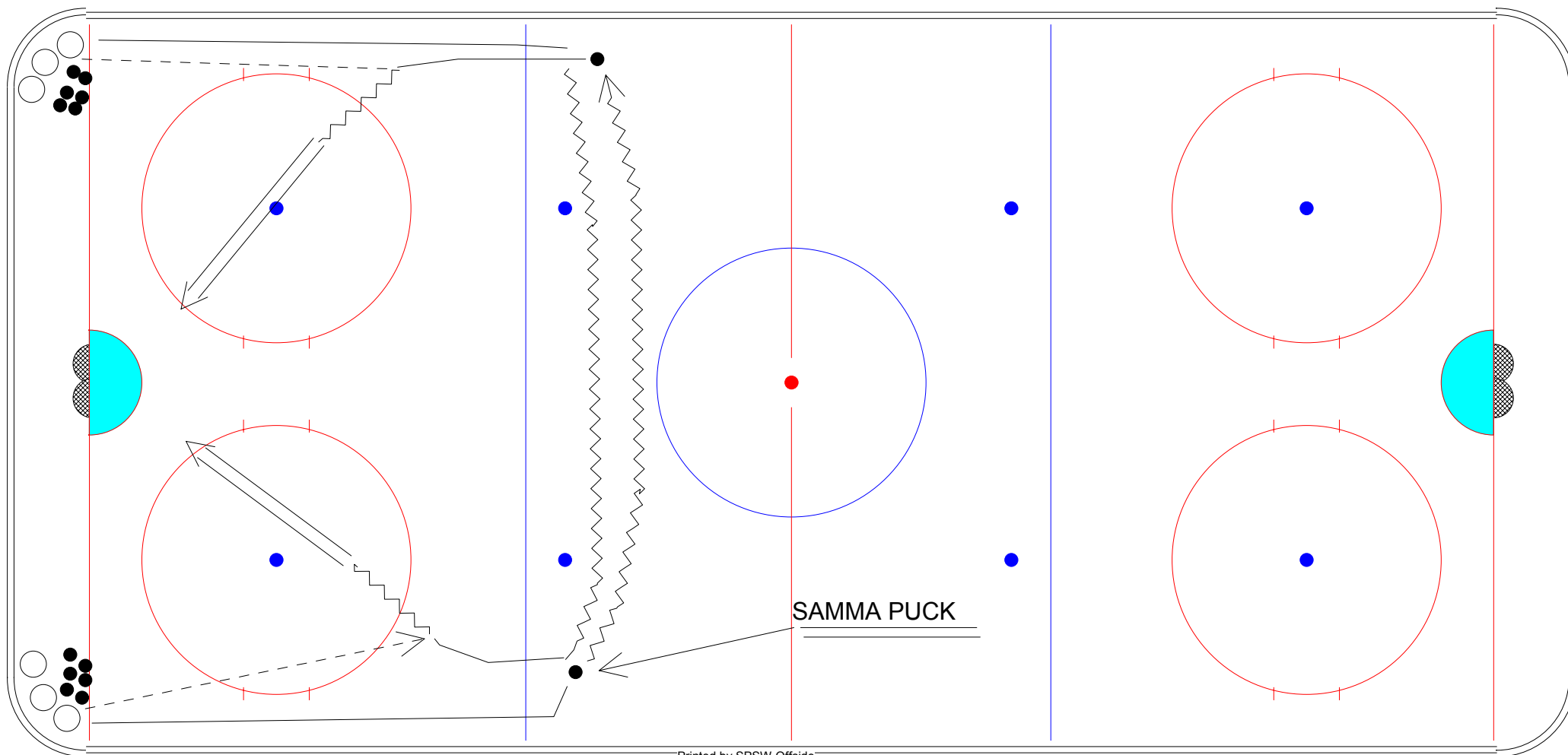


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990416  
Joachim Holst

Namn : Kombination 2  
Grupp : Kombination  
Tema : Kombinationsövning

Transport av puck och överlämning. Ta emot pass. Den  
som har passat. Startar direkt och tar emot överlämning.....

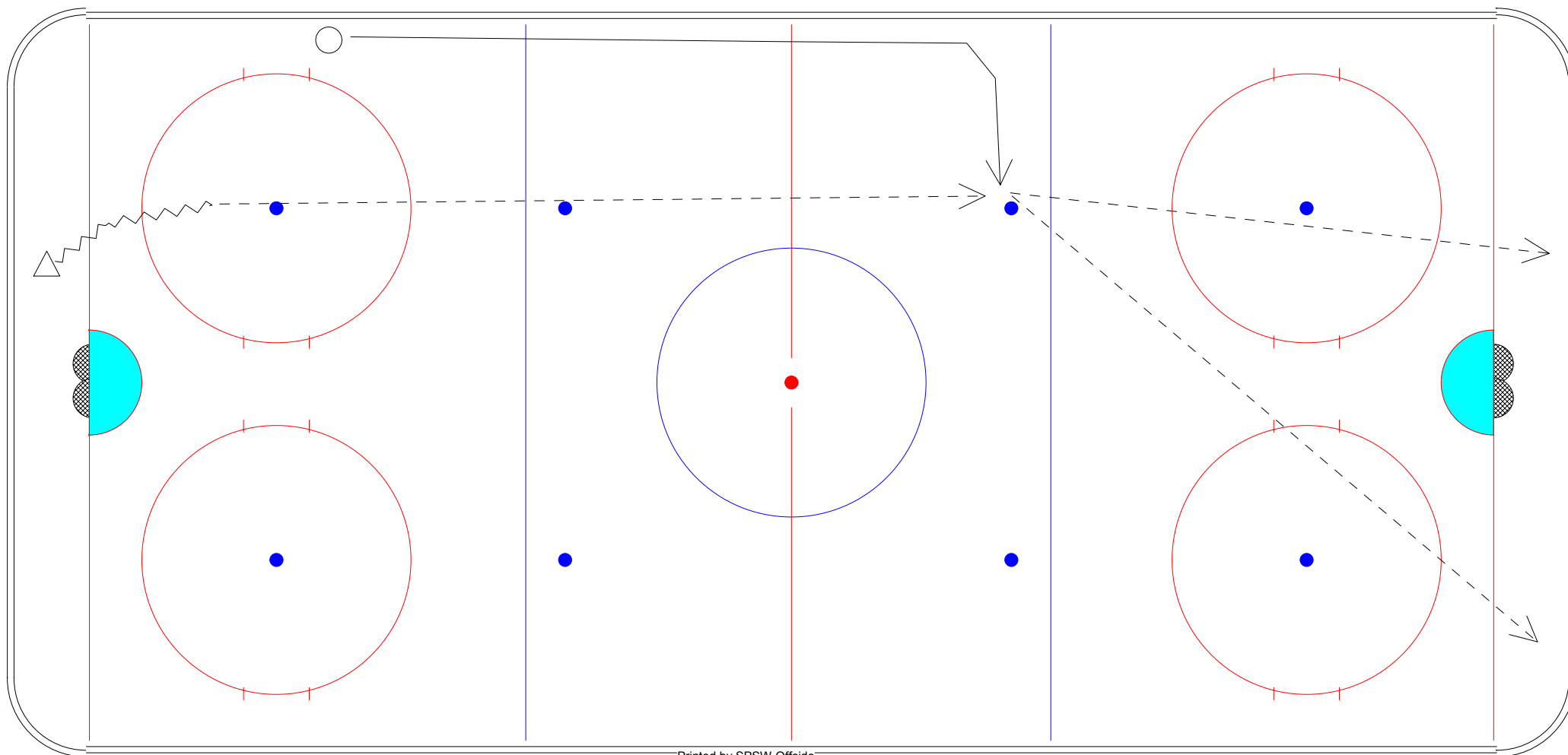


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990417  
Joachim Holst

Namn : Långt Pass  
Grupp : Kampövningar  
Tema : Långt pass

Uppspel från Back till Forward.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 990418

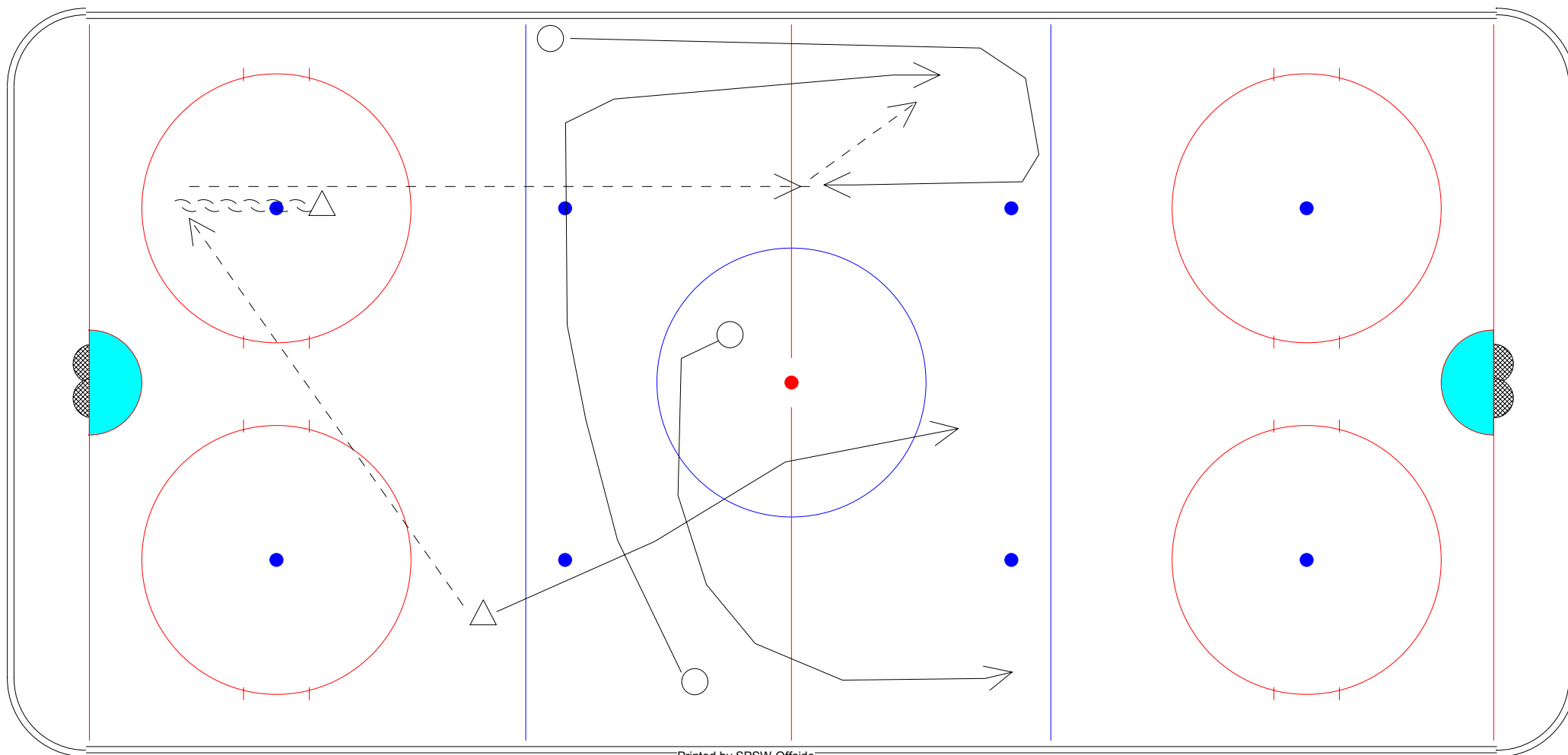
Joachim Holst

Namn : Czech Uppspel

Grupp : Kampövningar

Tema : Uppspel

Uppspel från Back till Forward, som kommer tillbaka.  
Skarv ut mot sarg.



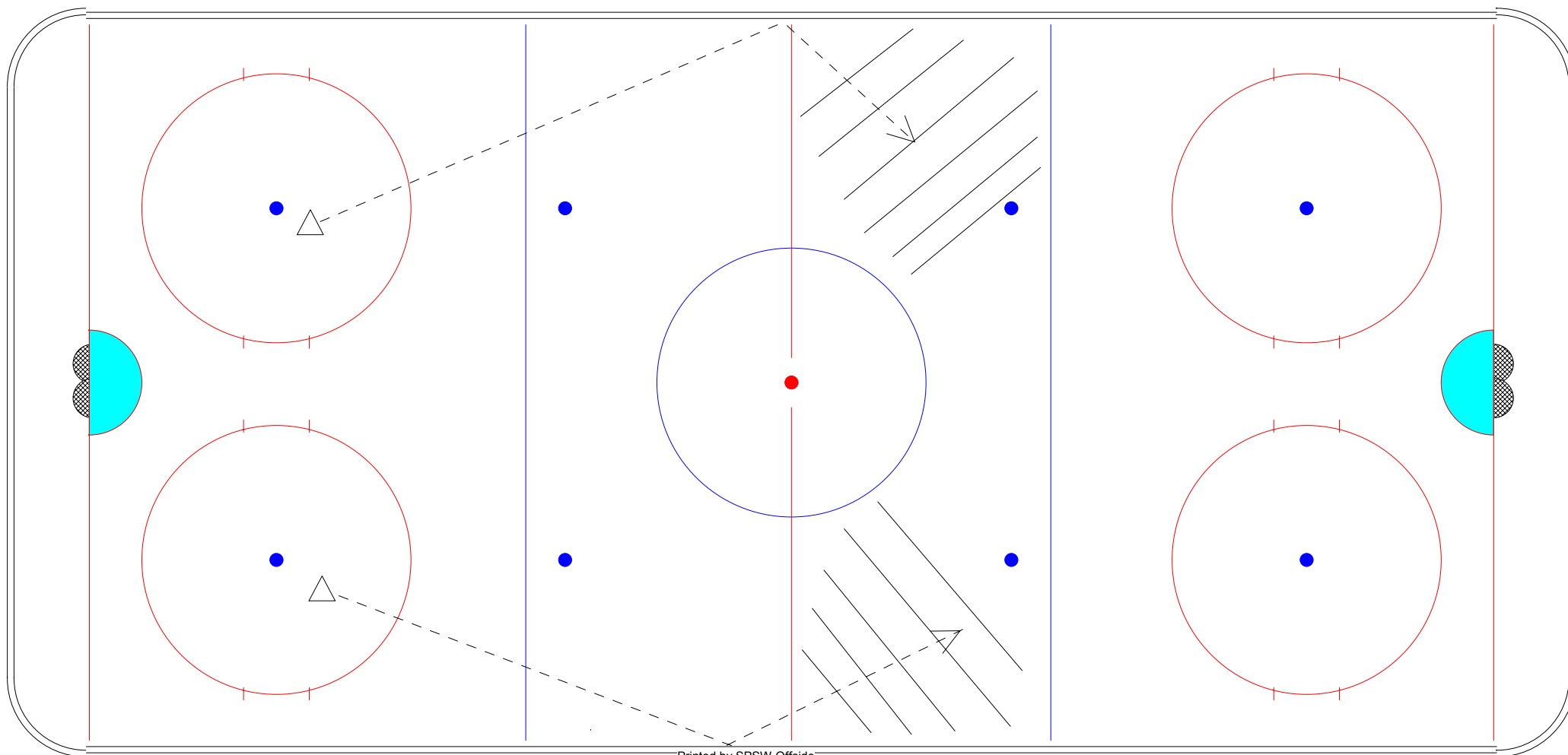


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990417  
Joachim Holst

Namn : Spel på ytor  
Grupp : Kampövningar  
Tema : Spel på Ytor

Backarna spelar upp på ytorna bakom motståndarnas  
backar.

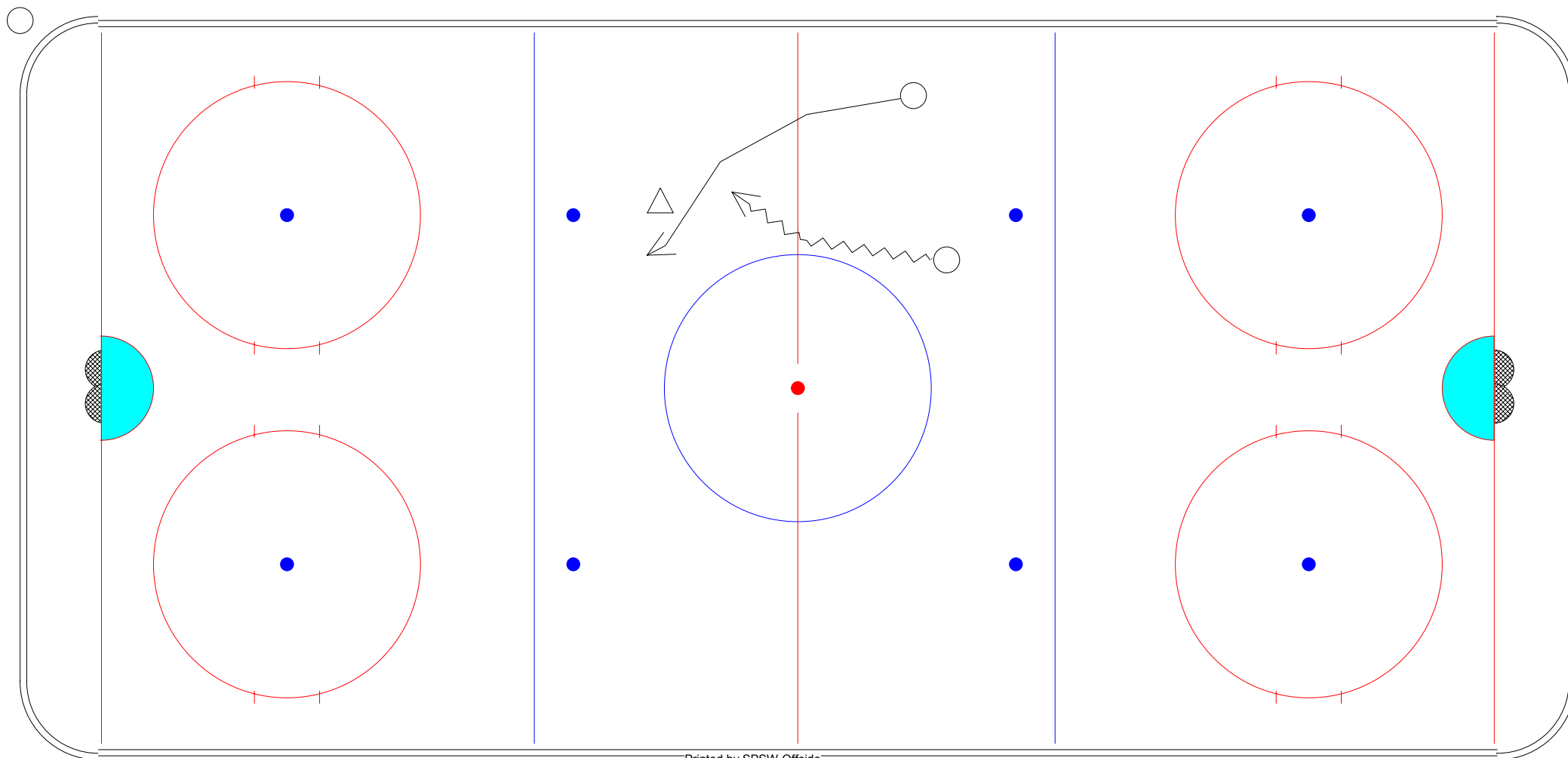


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990822  
Joachim Holst

Namn : Korsa framför  
Grupp : Kampövningar  
Tema : Screening. Forward kör  
över Backen och skapar yta åt

Forward kör över Backen och skapar yta åt Puckföraren.

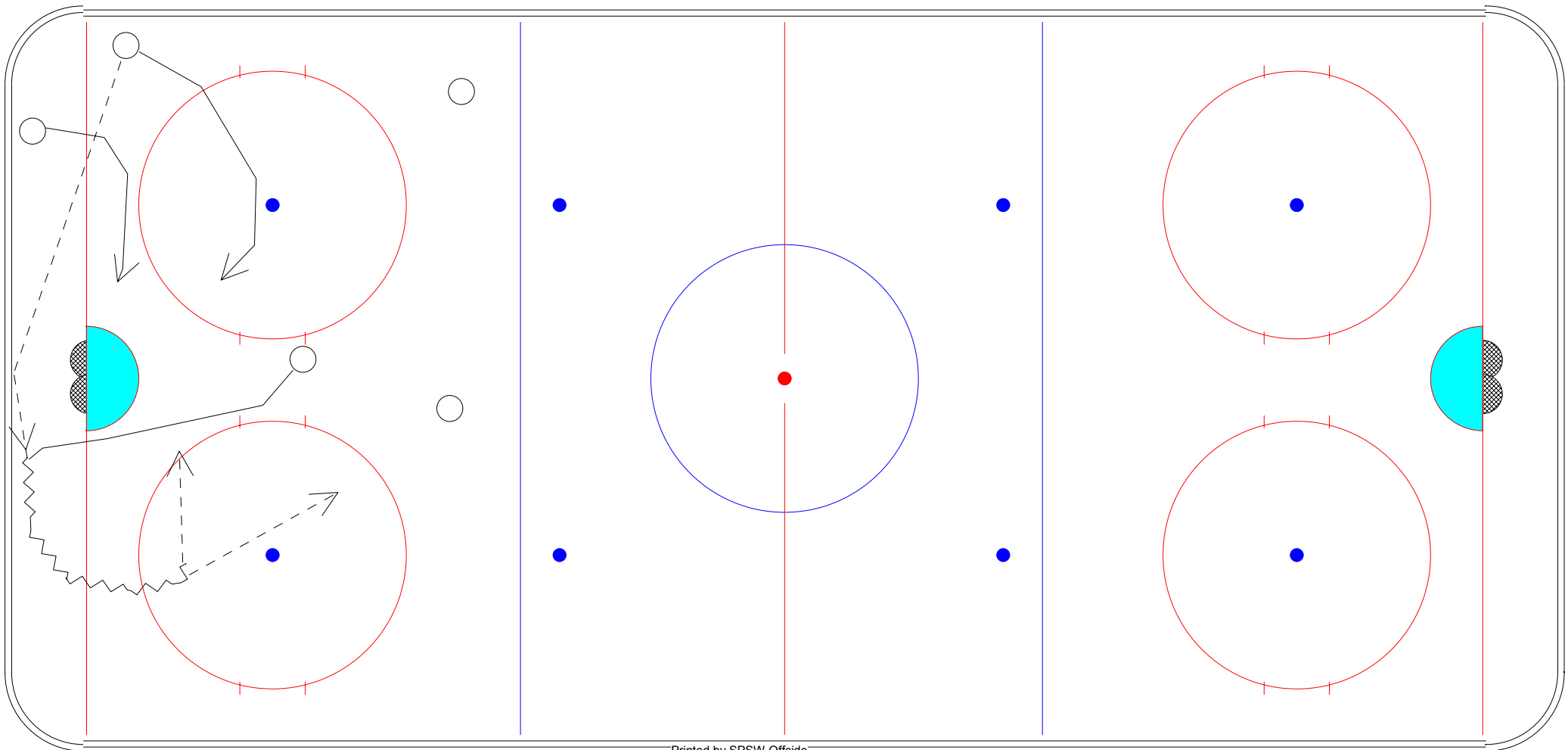


Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Avlasta bakom Mål

mål.



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

# Tema : Målvaktsuppvärmning

En mot En. Extra avslut från Blå linjen.

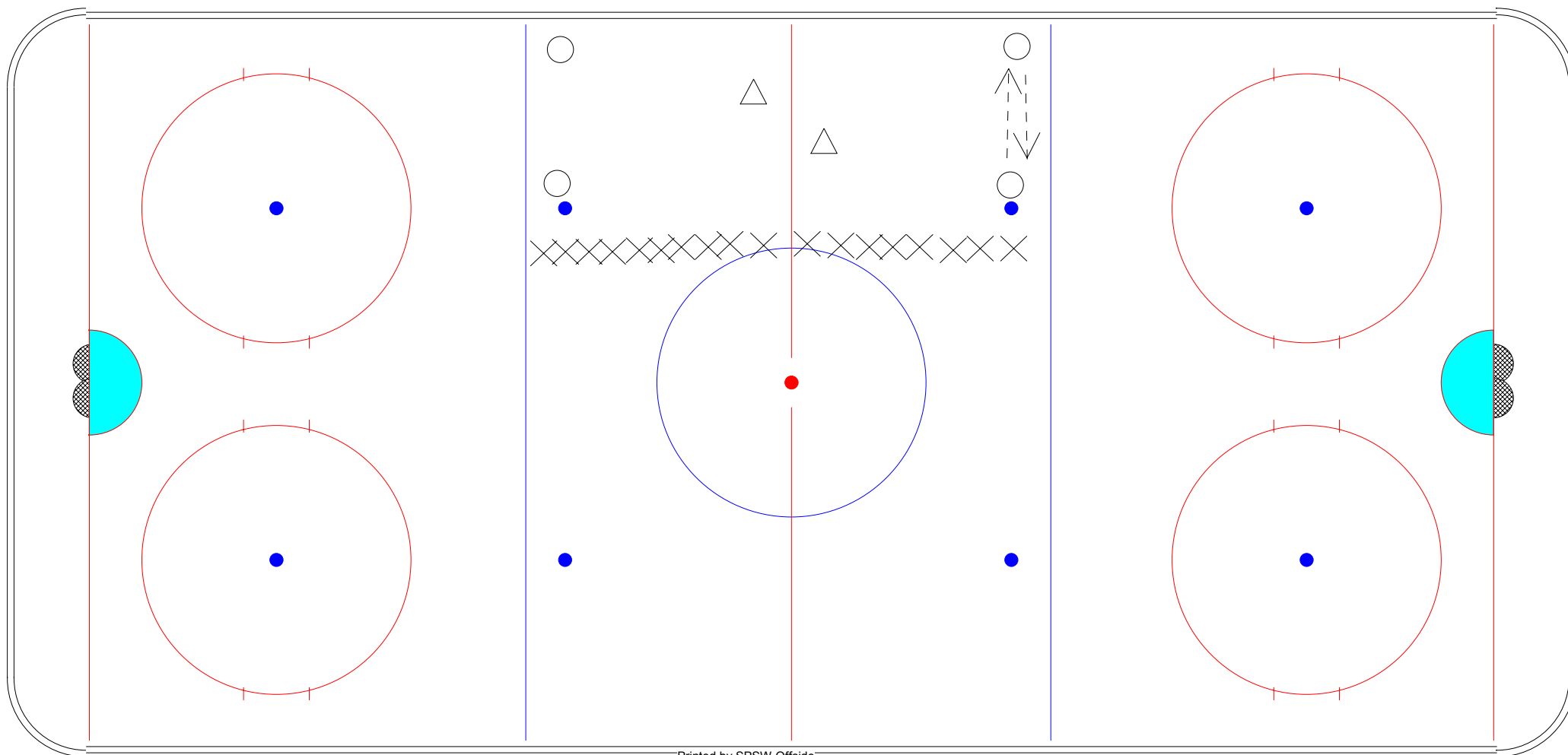


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990417  
Joachim Holst

Namn : Passningar  
Grupp : Kampövningar  
Tema : Passningar med stress

Forwards söker Forwards på andra sidan. En Back  
stressar den andre skär av passningvägar

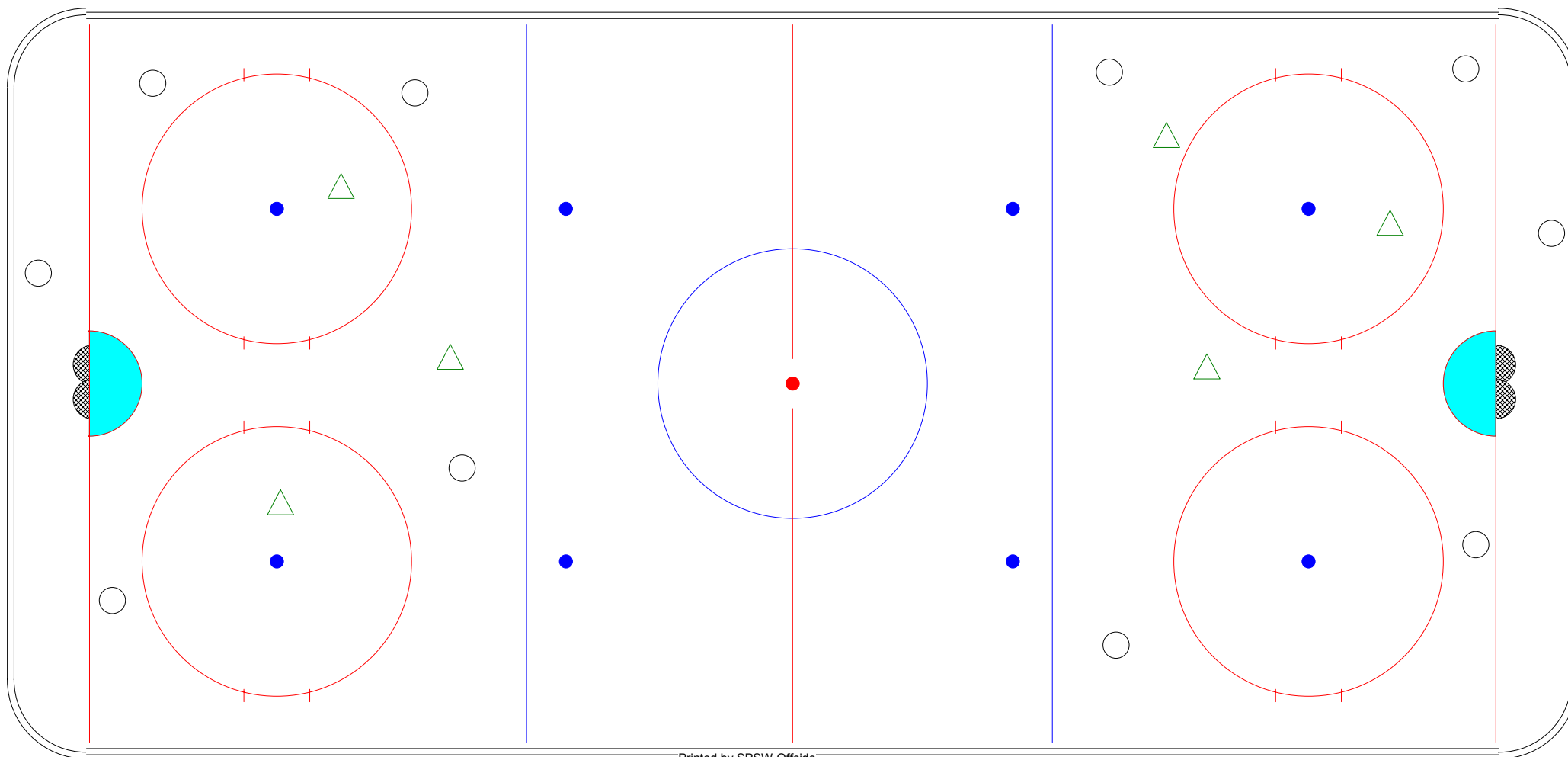


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990822  
Joachim Holst

Namn : Passningsövning  
Grupp : Kampövningar  
Tema : Passningar under Stress.  
5 mot 3. De tre försvararna

5 mot 3. De tre försvararna stressar stenhårt. Sex  
passningar sedan byt zon.



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

# Joachim Holst

# Tema : Stressövning

får den spelaren 5 sekunders utvisning.



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

# Joachim Holst

# Tema : Målvaktsuppvärmning

Sidledspassning och fullfölj spelet.

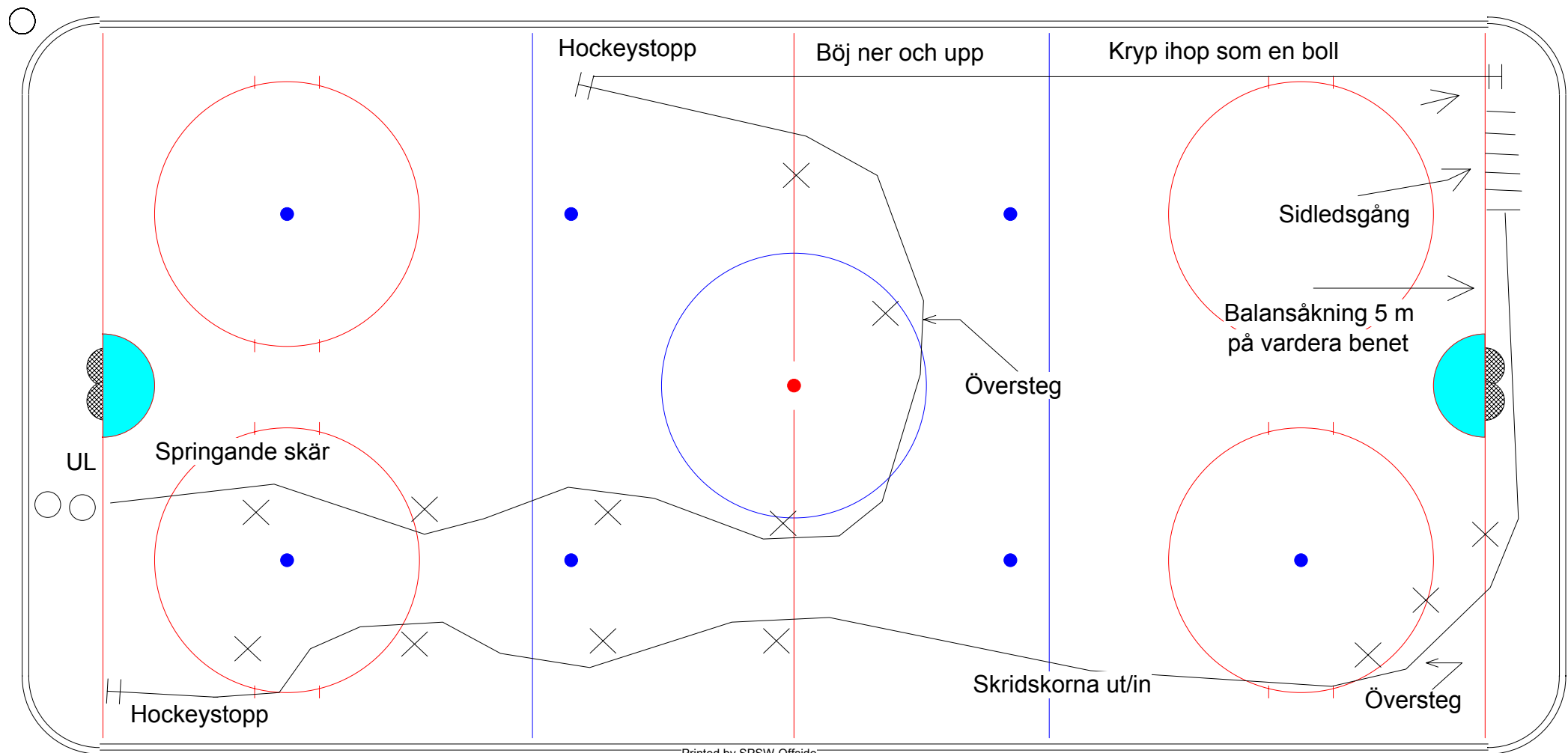




Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000204  
Joachim Holst

Namn : Knattemärket  
Grupp : Teknikmärket  
Tema : Knatte 6 - 8 år



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

# Joachim Holst

8 - 11 år

Stopp på röda. Två helomvändningar. Stopp i målområdet.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 000204

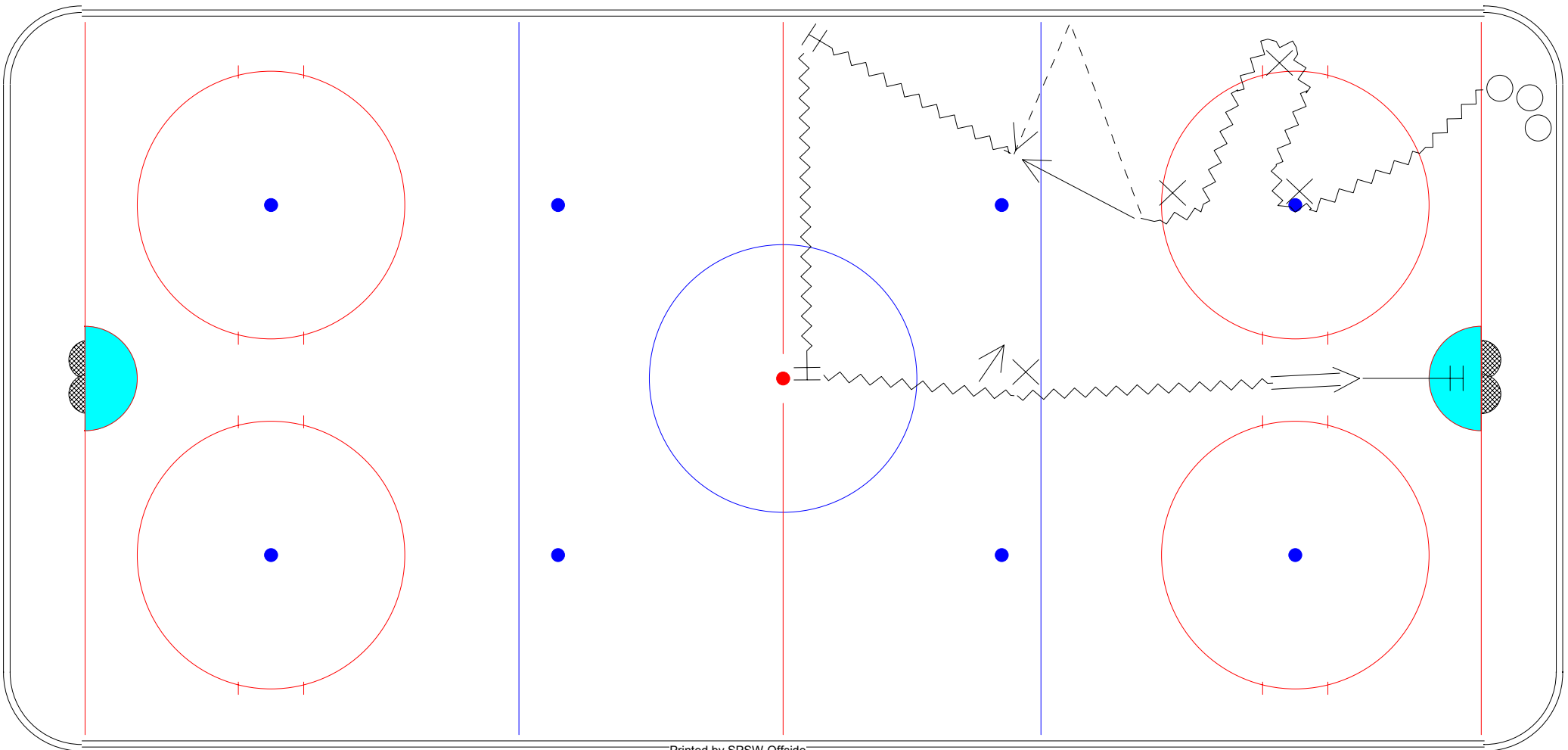
Joachim Holst

Namn : Bronsmärket 2

Grupp : Teknikmärket

Tema : Puckförlng - Passning - Skott

Framlängesåkning med puck, passning, mottagning,  
puckföring med stopp, finta svepskott, stopp i målområdet.

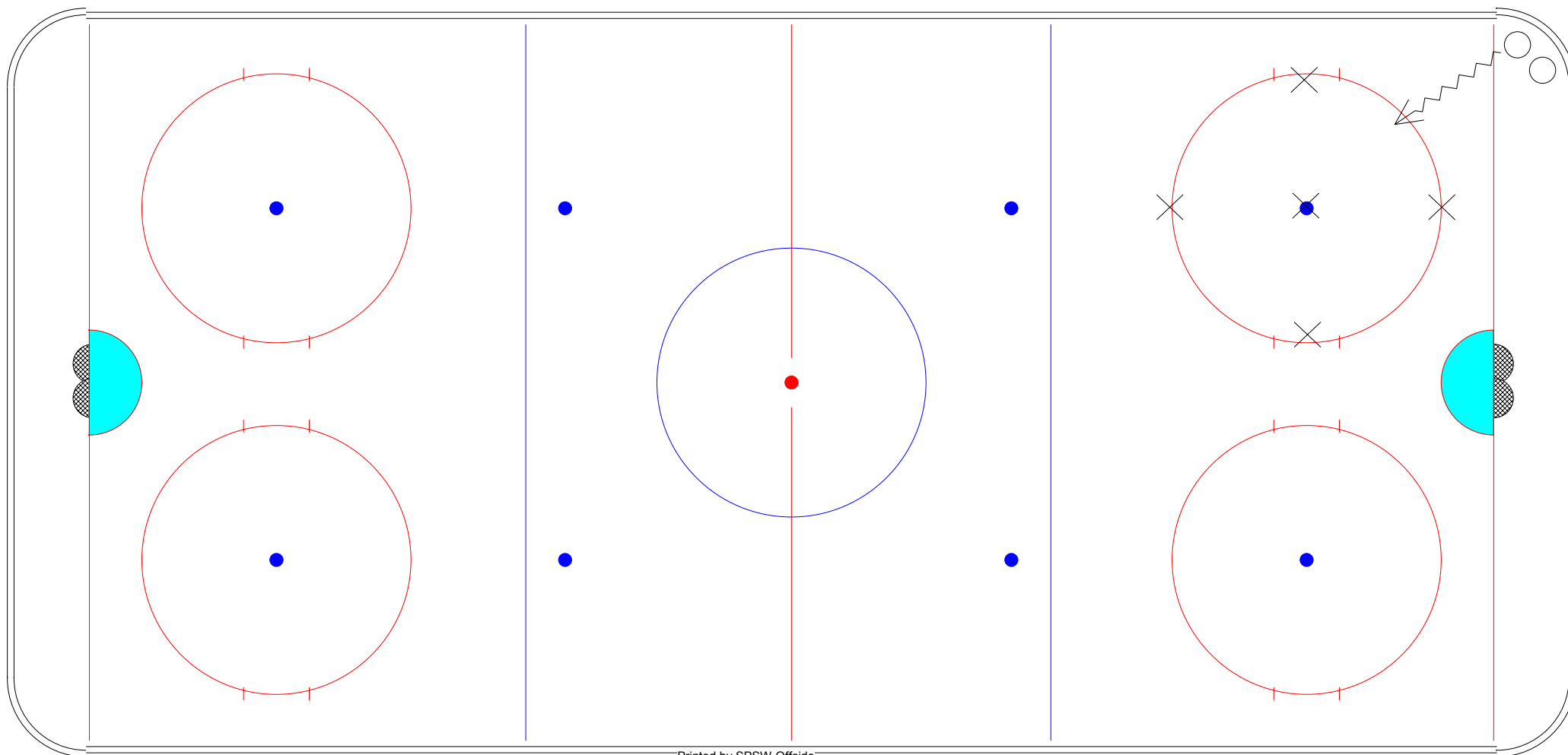


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000204  
Joachim Holst

Namn : Bronsmärket 3  
Grupp : Teknikmärket  
Tema : Puckteknik 8 - 11 år

De fem utplacerade pylonerna skall rundas med pucken  
under kontroll i varlfri ordningsföljd.

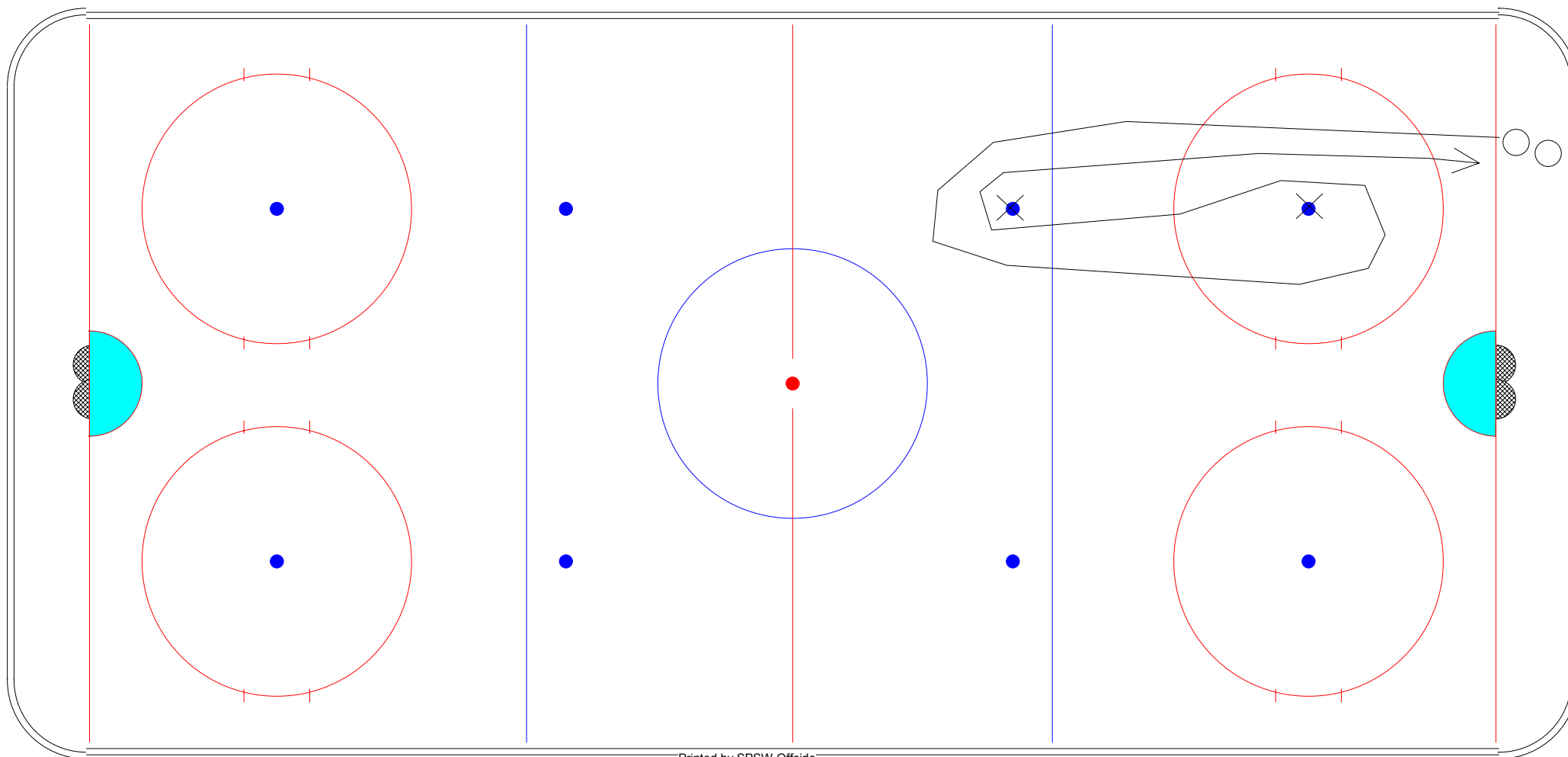


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000204  
Joachim Holst

Namn : Silver/Guldmärket 1  
Grupp : Teknikmärket  
Tema : Skridskoåkning  
Silver 15,5 sek / Guld 14.0

Åkning framlänges utan puck. Stopp bakom förlänga  
mållinjen

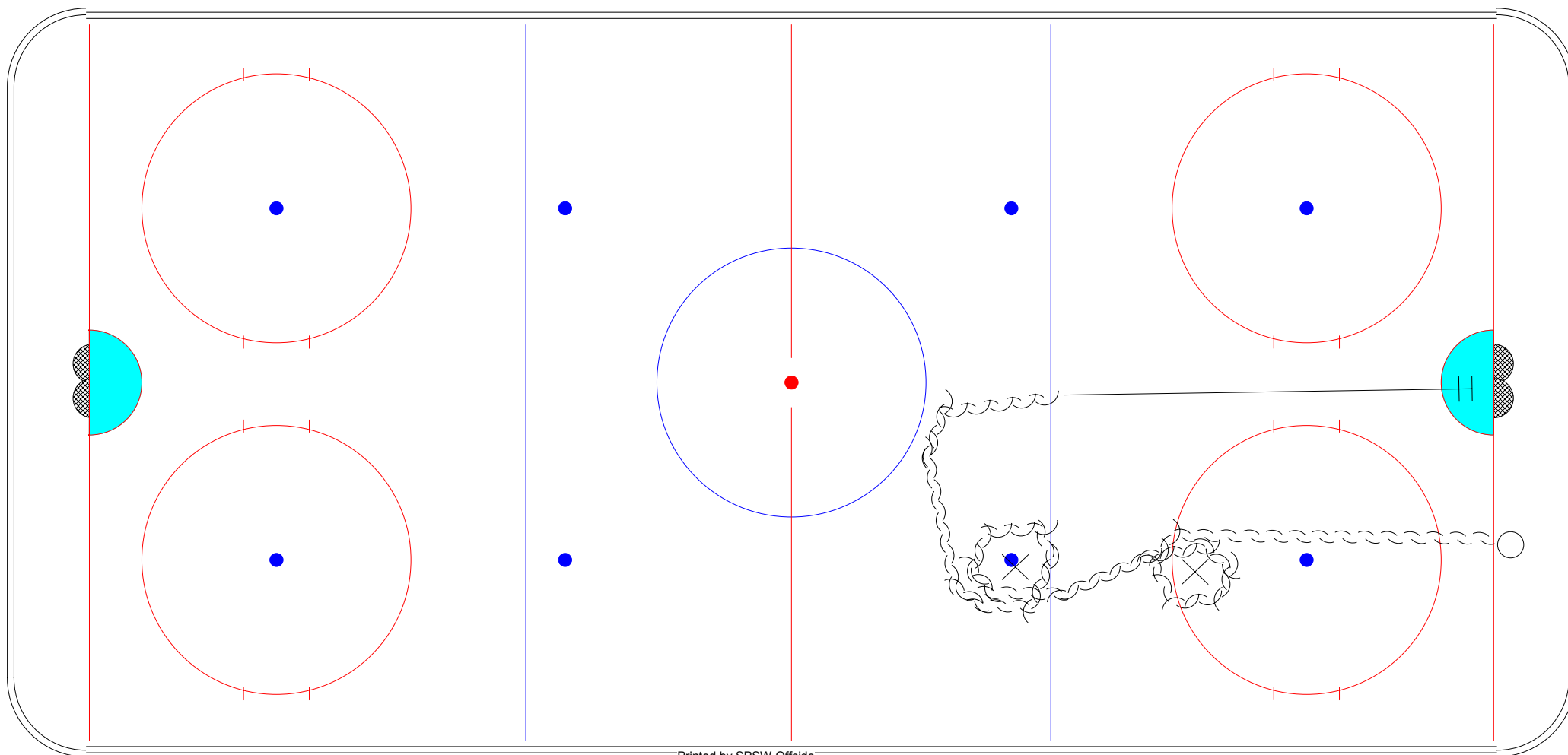


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010403  
Joachim Holst

Namn : Silver/Guldmärket 2  
Grupp : Teknikmärket  
Tema : Skridskoåkning  
Silver 16,0 sek / Guld 15,0

Åkning baklänges runt pyloner med ett helt varv. Vänd till  
framlänges vid blålinjen. Stopp i målområdet.

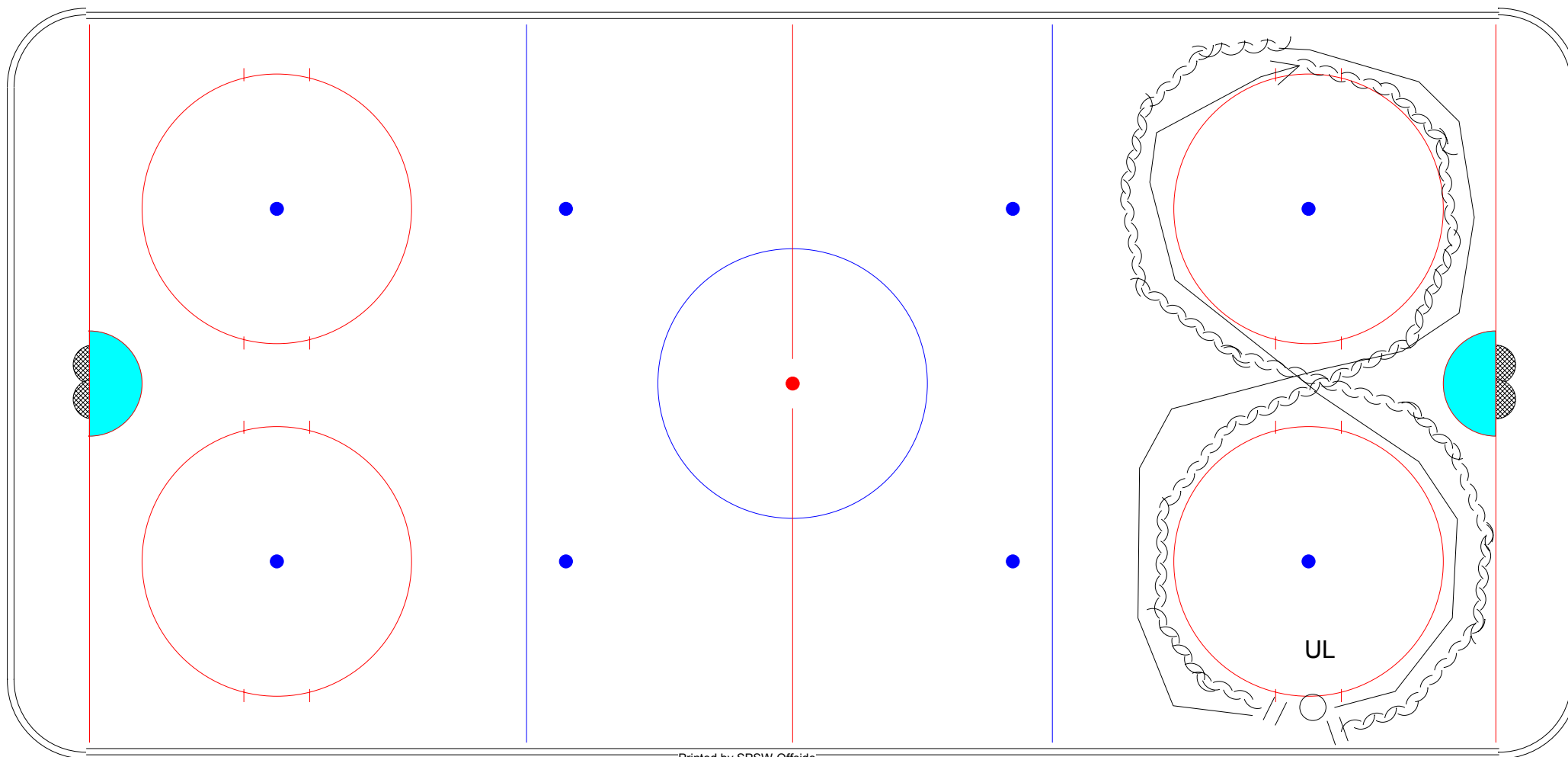


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000204  
Joachim Holst

Namn : Silver/Guldmärket 3  
Grupp : Teknikmärket  
Tema : Skridskoåkning  
Silver 25,5 sek / Guld 23,5

Framlänges utan puck en halvåtta, baklänges en halvåtta. Stopp. Framlänges en halvåtta, baklänges en halvåtta.

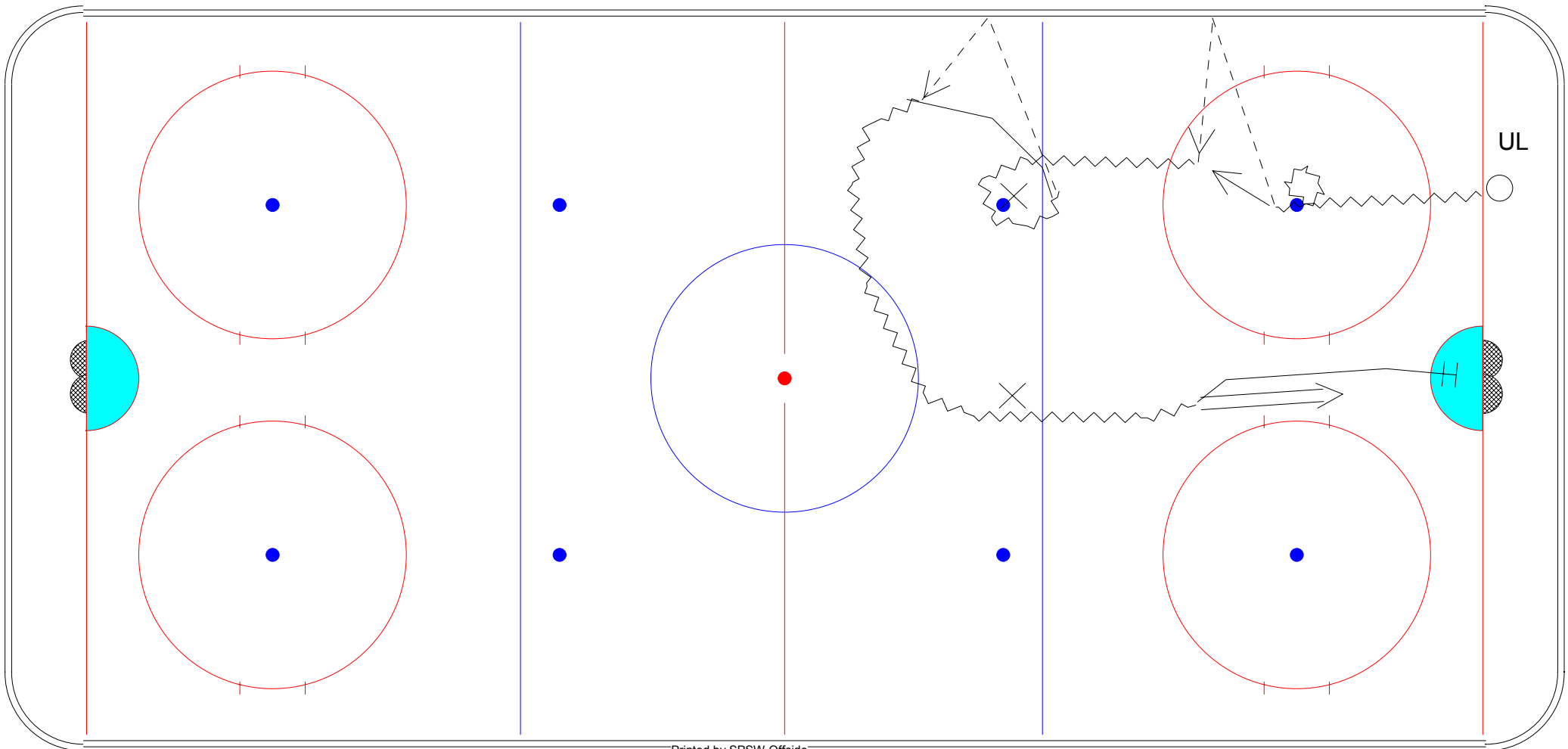


Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Puckföring - Passning - Skott

backhandpassning mot sargen, svepskott i mål, stopp i målområdet.





## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Skapad : 000204

Skapad : 000204

Joachim Holst

Namn : Silver/Guldmärket 5

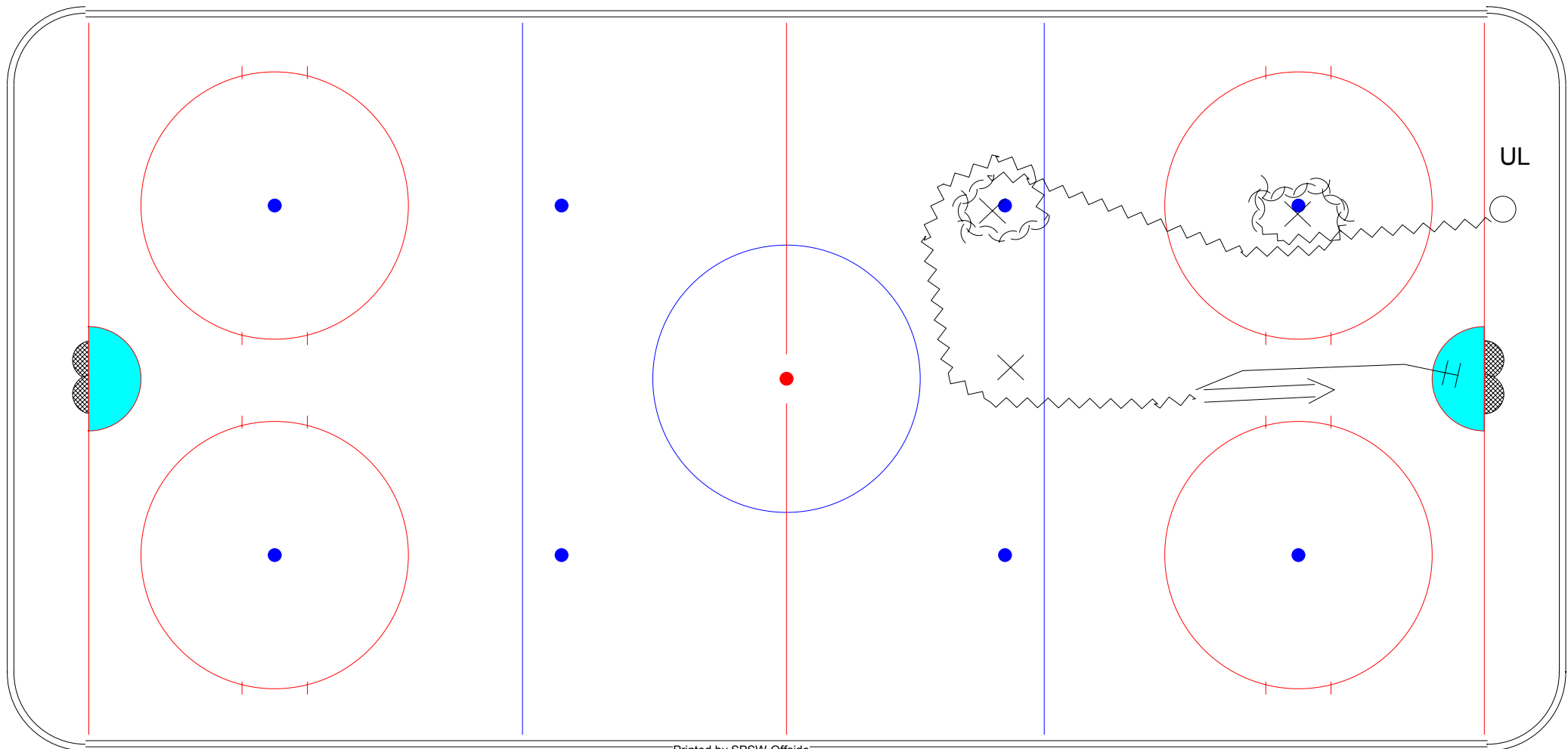
Grupp : Teknikmärket

Tema : Puckföring - Skott

Silver 16,5 sek / Guld 14.5

Åkning med puck framlänges, baklänges runt pylonerna.

Skott i mål. Stopp i målområdet.

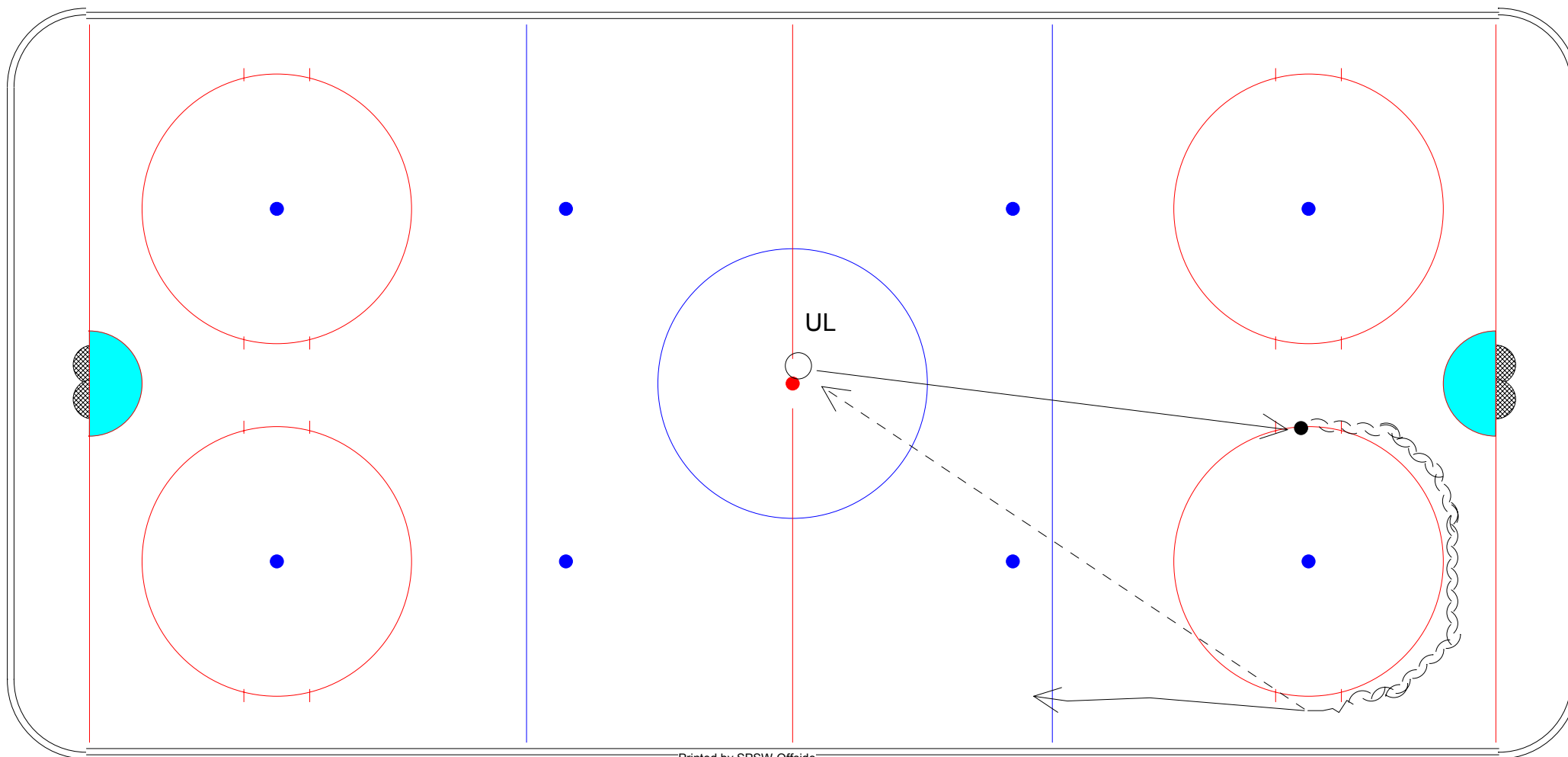


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000204  
Joachim Holst

Namn : Silver/Guldmärket 6  
Grupp : Teknikmärket  
Tema : Skridsko - Puckföring -  
Pass

Framlänges utan puck. Ta puck. Baklänges runt cirkeln.  
Vänd till framlänges och passa till UL. Stopp efter blå linjen.

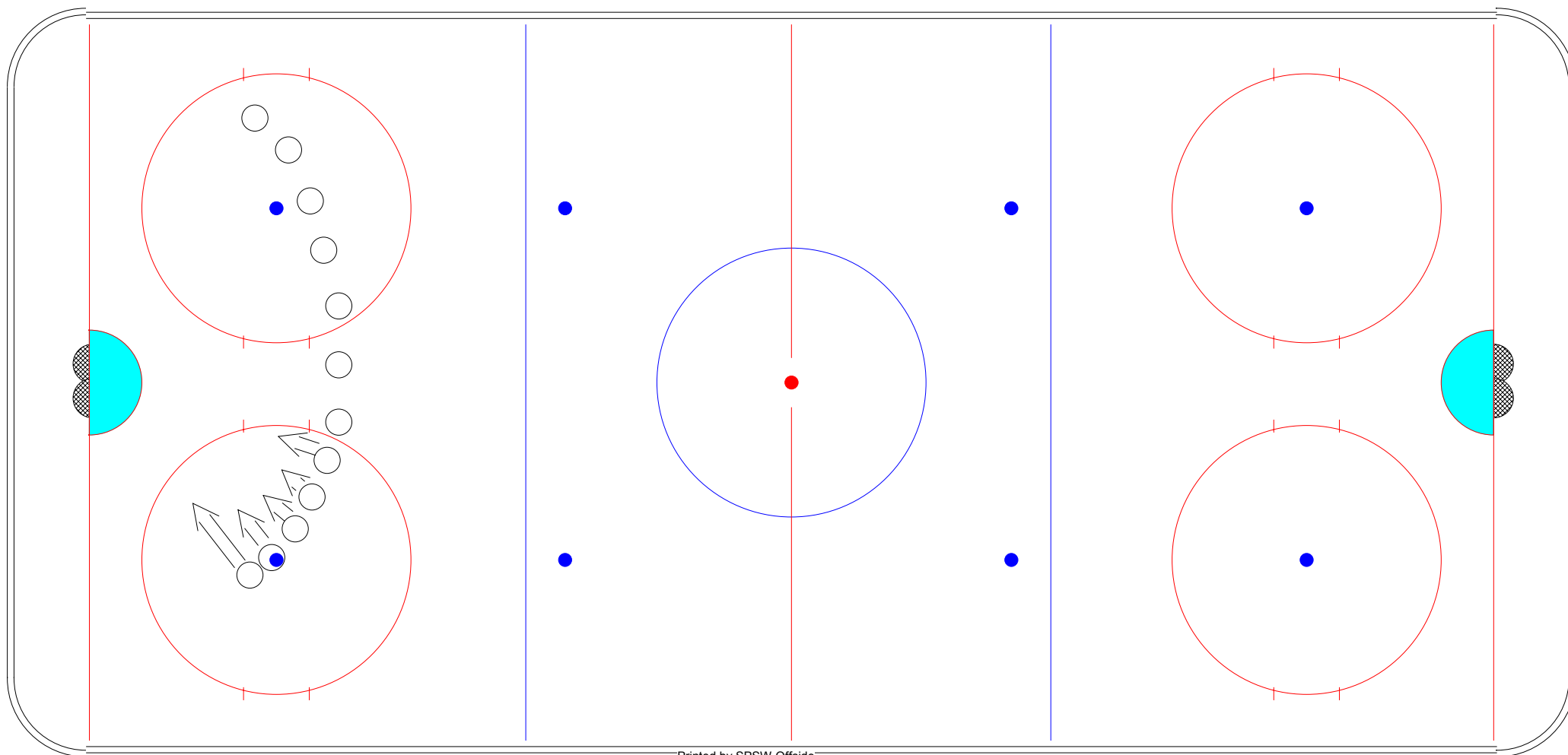


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 011013  
Joachim Holst

Namn : Målvakt 8  
Grupp : Målvakt  
Tema : Skotträning

Skott på målvakt.

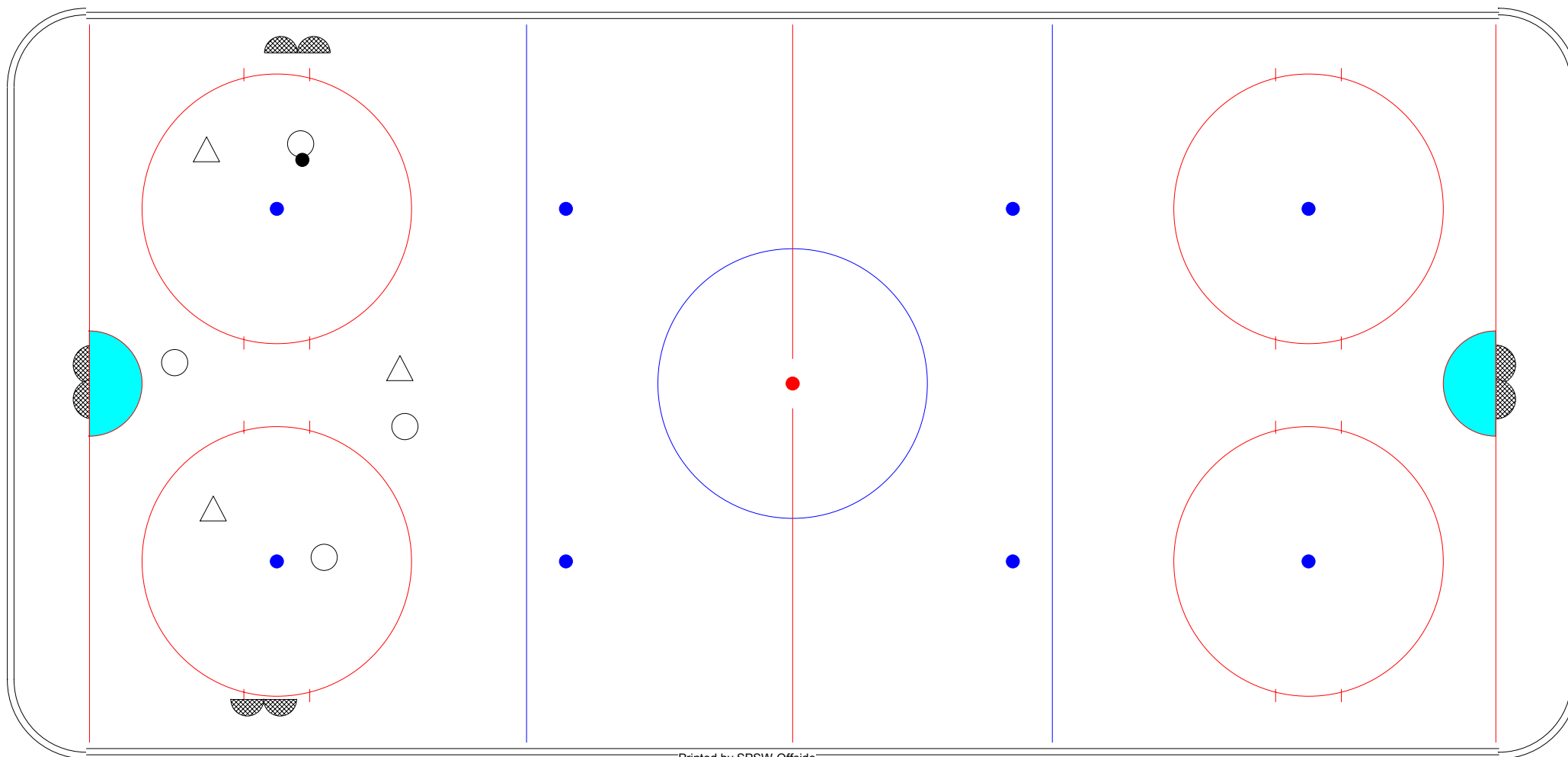


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990418  
Joachim Holst

Namn : Anfallsspel-Ungdom 2  
Grupp : Spelförståelse  
Tema : Skapa Speldjup

Sök djupledspassningar. Rörelse och undvik  
passningskugga.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 990418

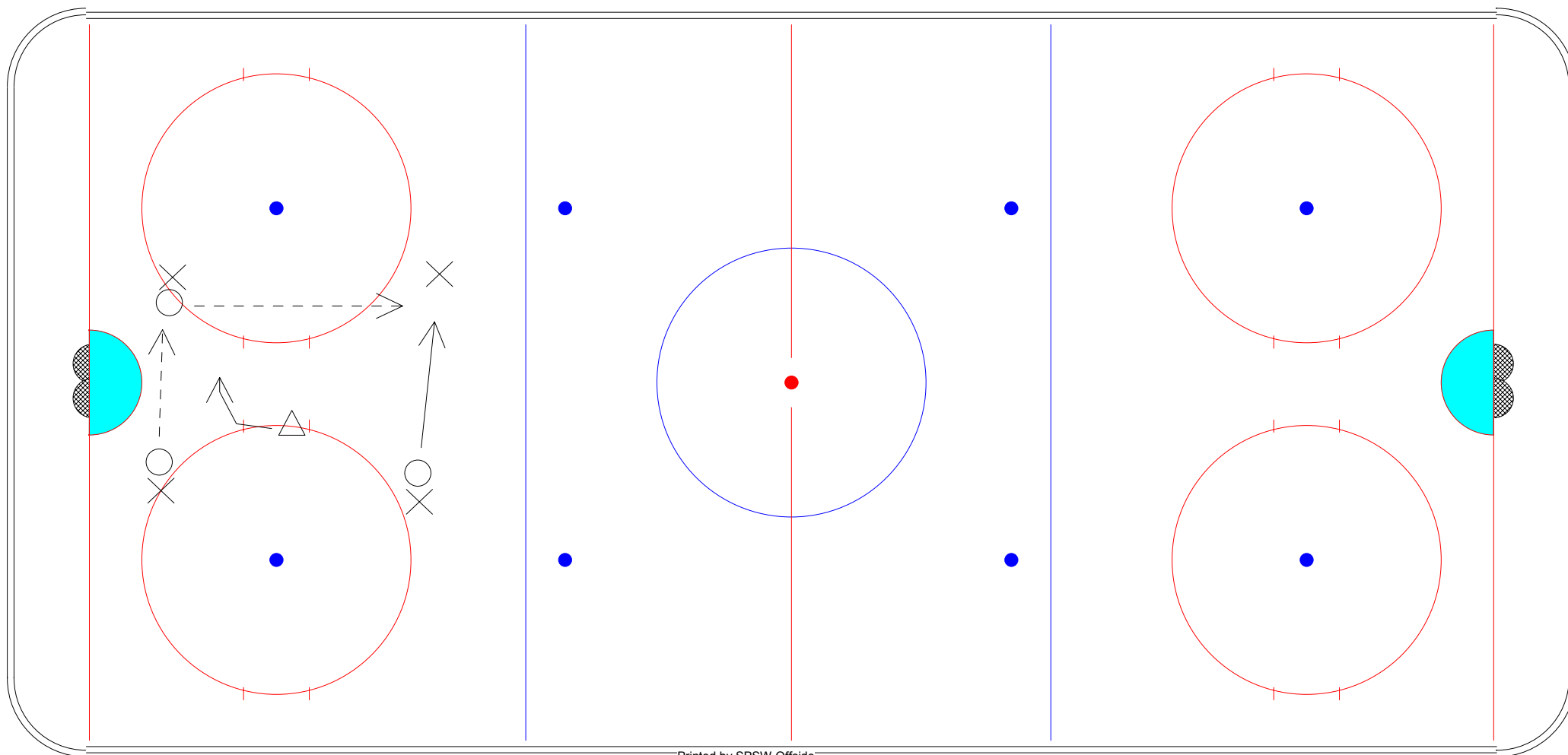
Joachim Holst

Namn : Passningsskugga

Grupp : Spelförståelse

Tema : Undvik Passningsskugga

Fyra konor. 3 spelare mot 1 som jagar. Sök den lediga konan. Åk ur passningskugga.

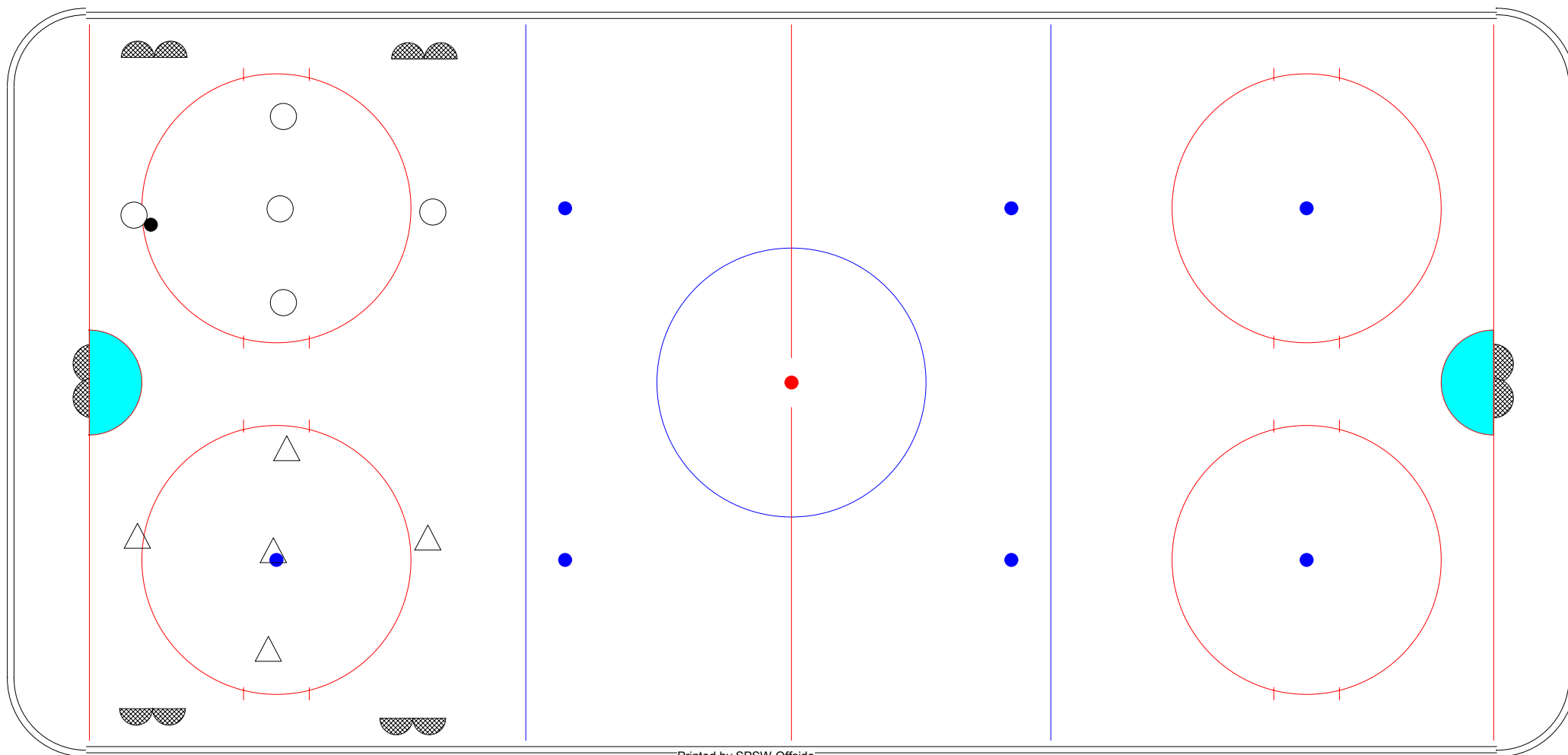


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990418  
Joachim Holst

Namn : Försvarsspel-Ungdom  
Grupp : Spelförståelse  
Tema : Bakom Pucken

Så fort man förlorar pucken skall man ta sig till rätt sida om pucken.

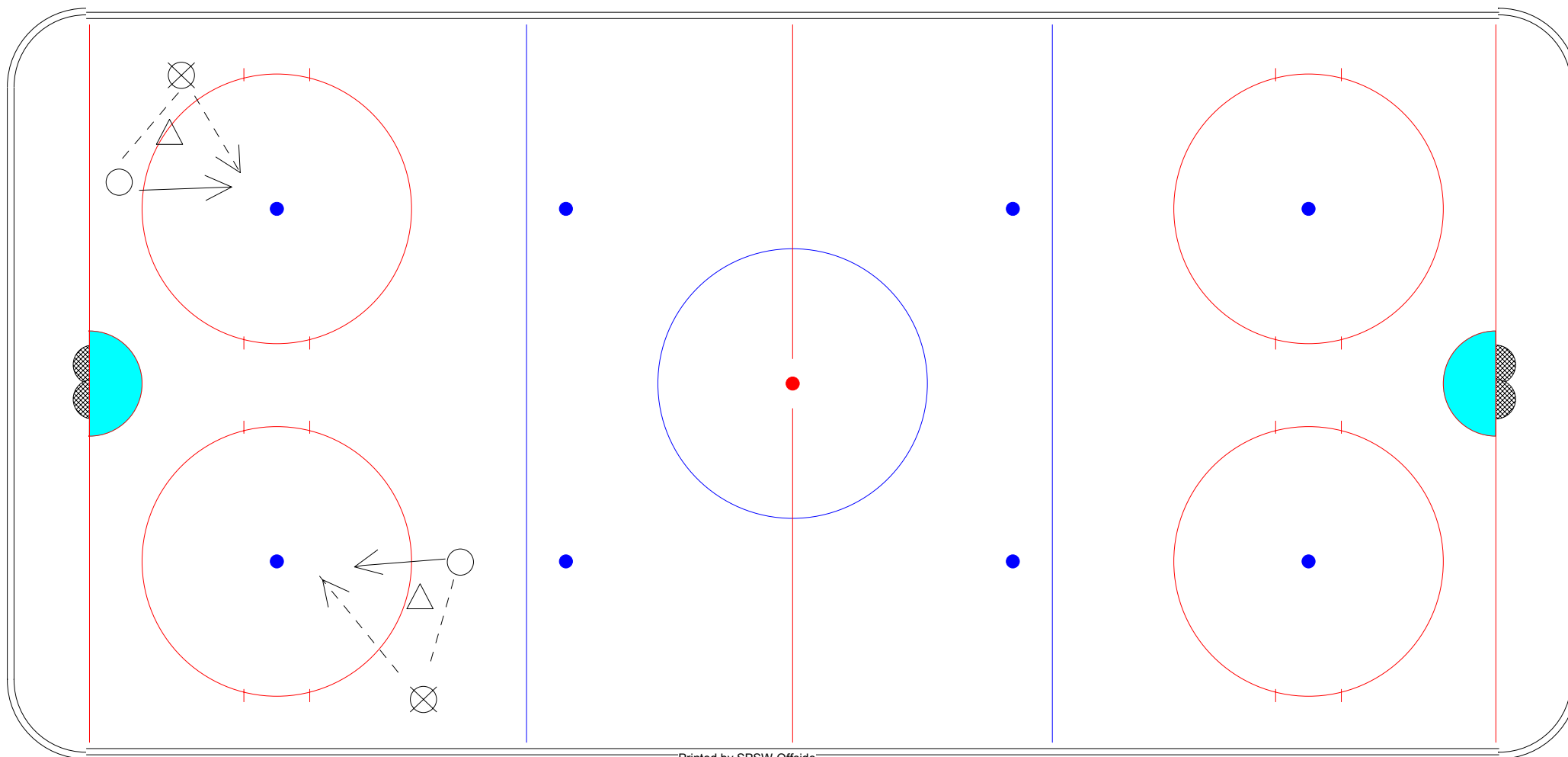


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990418  
Joachim Holst

Namn : Fast Passare 1  
Grupp : Spelförståelse  
Tema : En mot En med fast  
Passare.

Passaren passar till den han fick pucken av. Passa på  
yta.

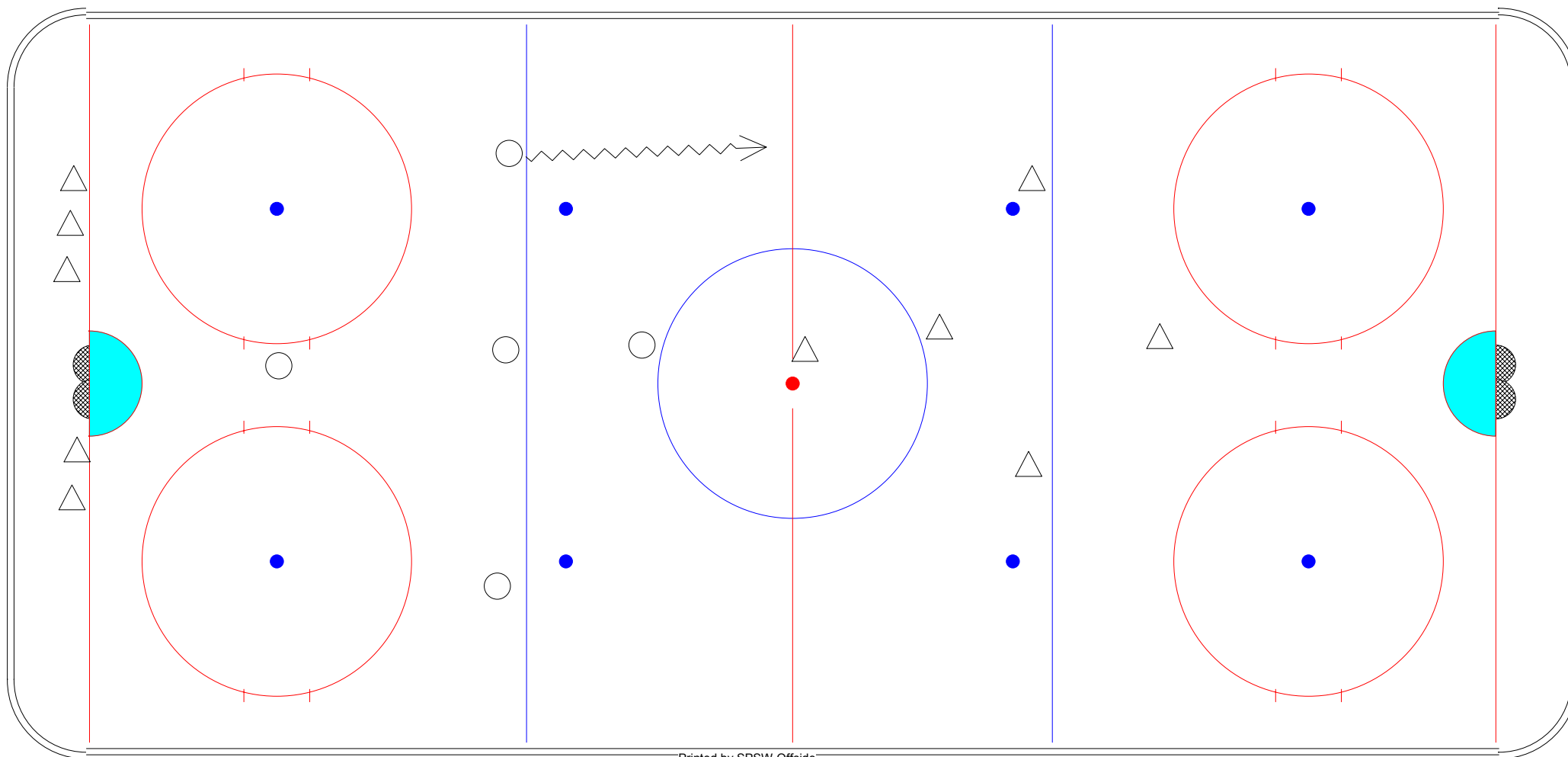


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990822  
Joachim Holst

Namn : Böljande Anfallspel  
Grupp : Spelförståelse  
Tema : Böljande Anfallsspel. Om  
försvararna får tag i pucken så

Om försvararna får tag i pucken så anfaller de direkt mot  
nya försvarare.



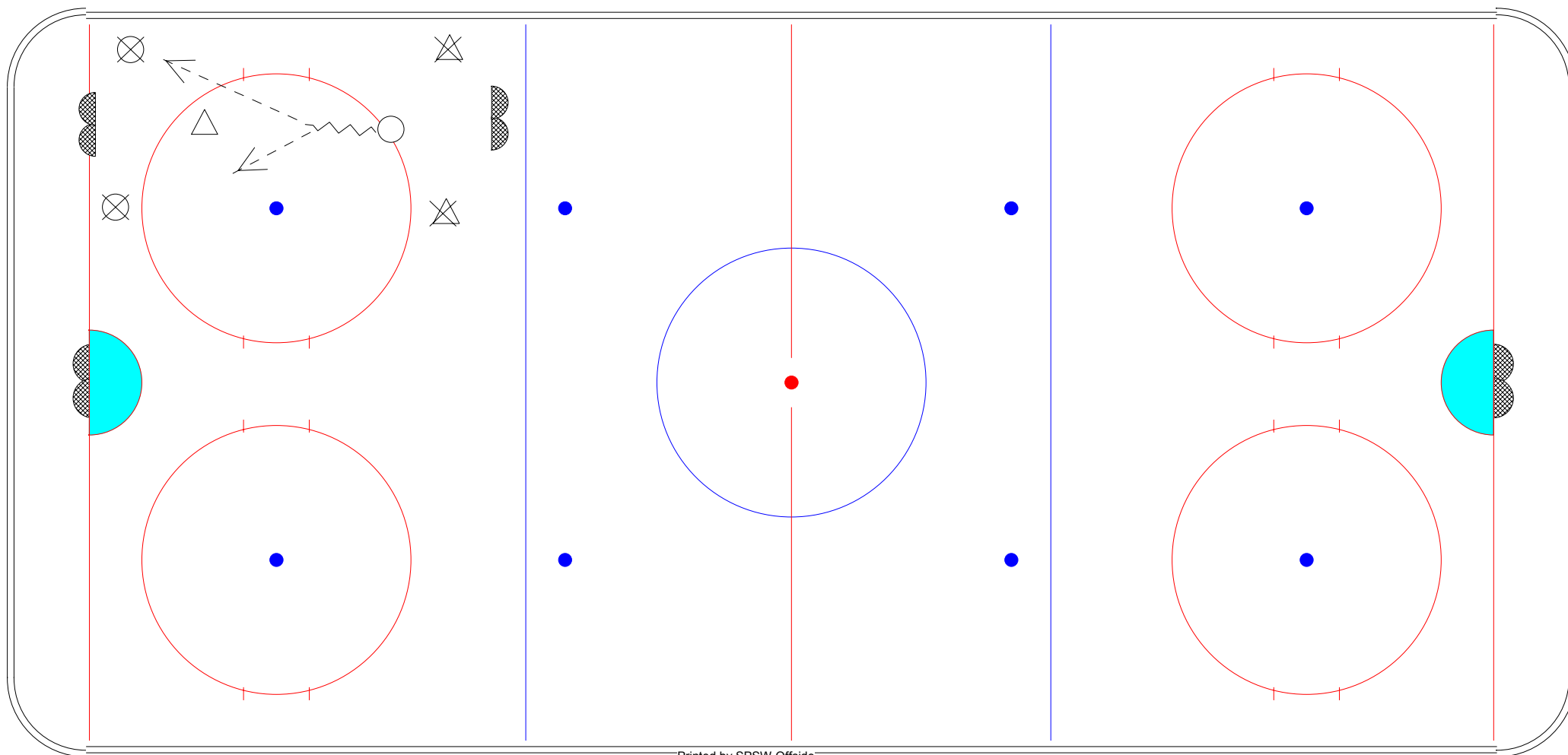


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990418  
Joachim Holst

Namn : Fast Passare 2  
Grupp : Spelförståelse  
Tema : En mot En med två fasta  
passare i anfallsposition.

De fasta passarna får inte göra mål, bara passa tillbaka.  
Det är viktigt att spelarna söker yta.

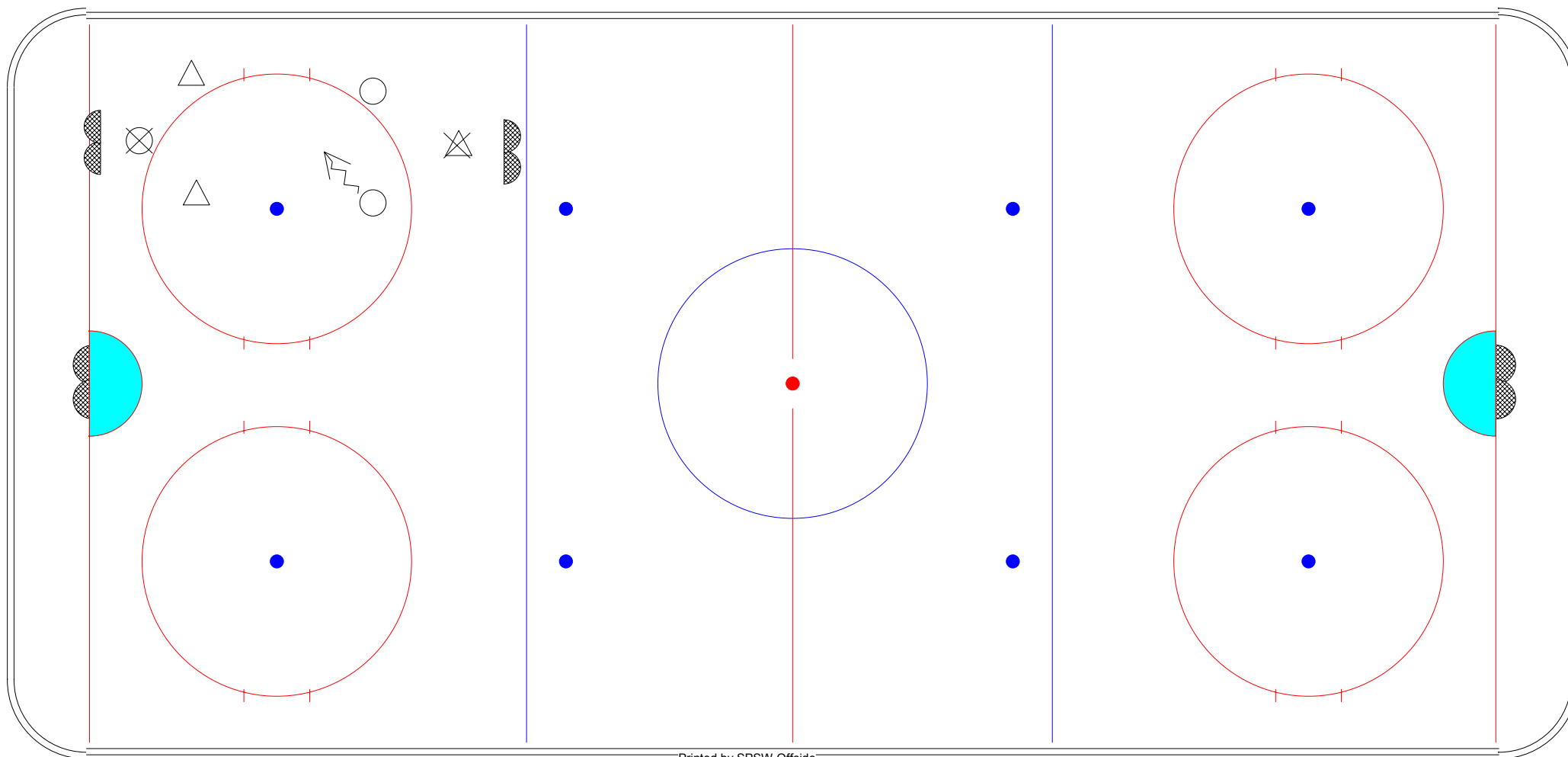


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990418  
Joachim Holst

Namn : Fast Passare 3  
Grupp : Spelförståelse  
Tema : Två mot Två, en fast  
passare i Anfallsposition

Den faste passaren får inte göra mål. Det är viktigt att  
utespelarna söker lediga ytor.

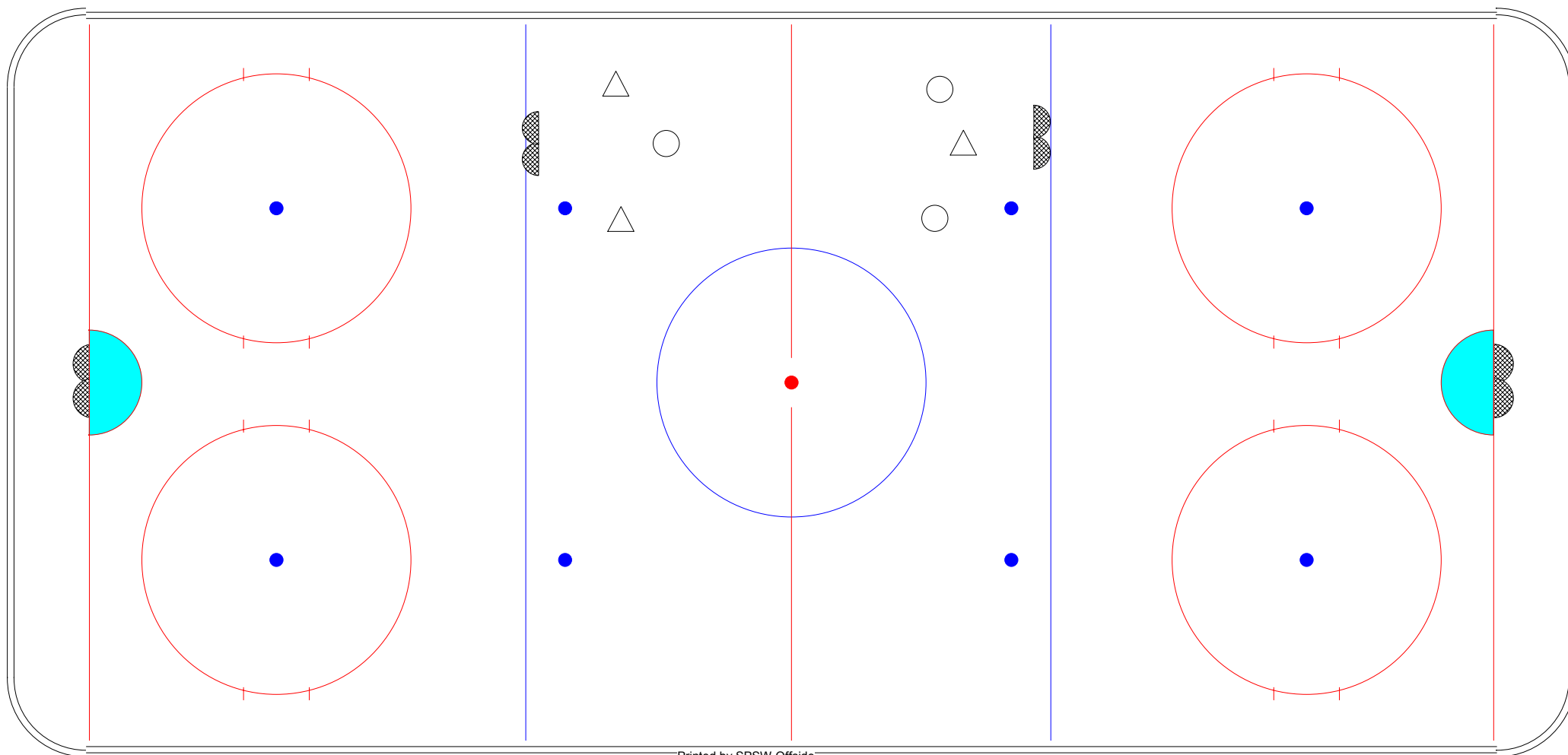


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990822  
Joachim Holst

Namn : 2 mot 1  
Grupp : Spelförståelse  
Tema : Två mot En med  
begränsning. Spelarna får passa men ej

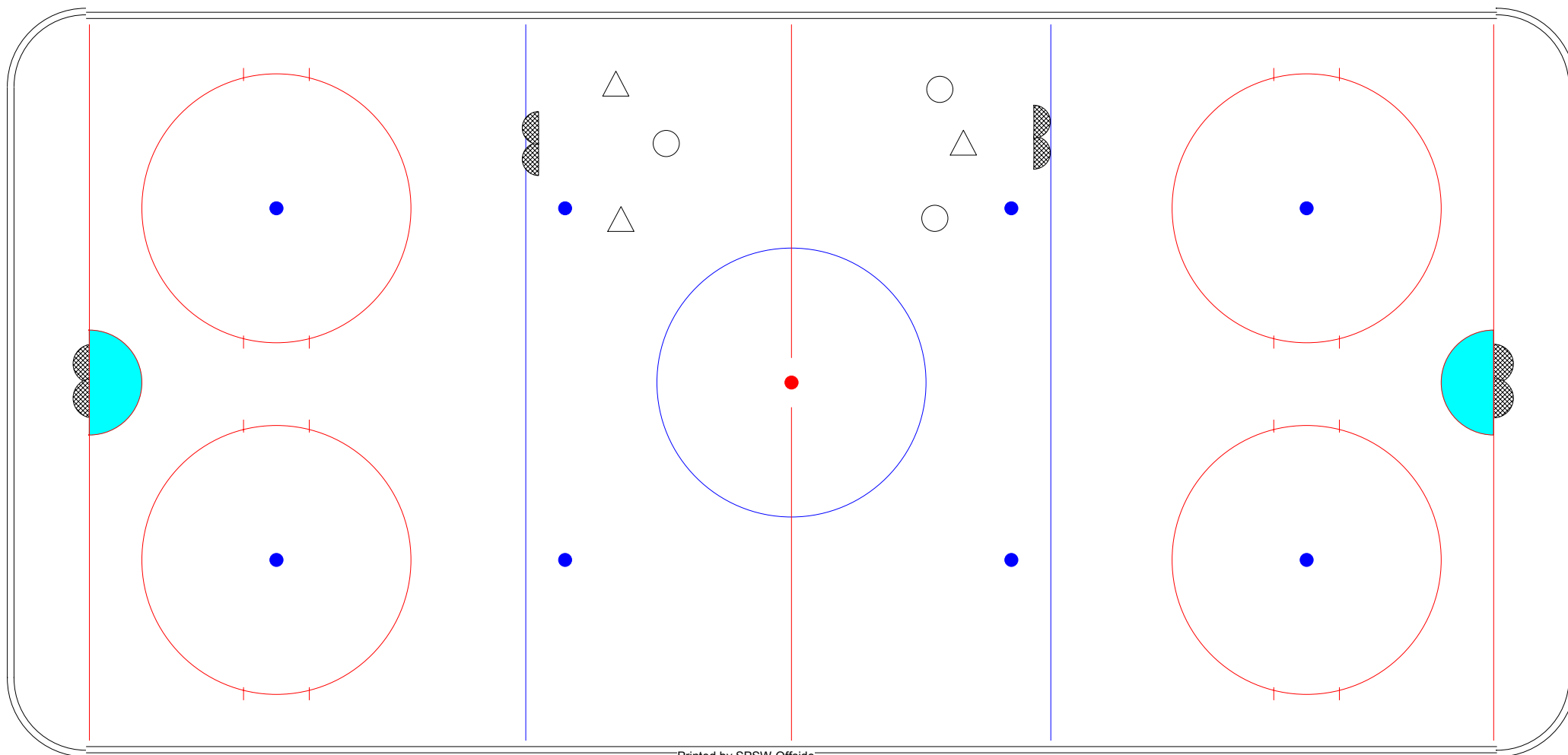
Spelarna får passa men ej åka över den Röda linjen.



Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990418  
Joachim Holst

Namn : 1 mot 2  
Grupp : Spelförståelse  
Tema :

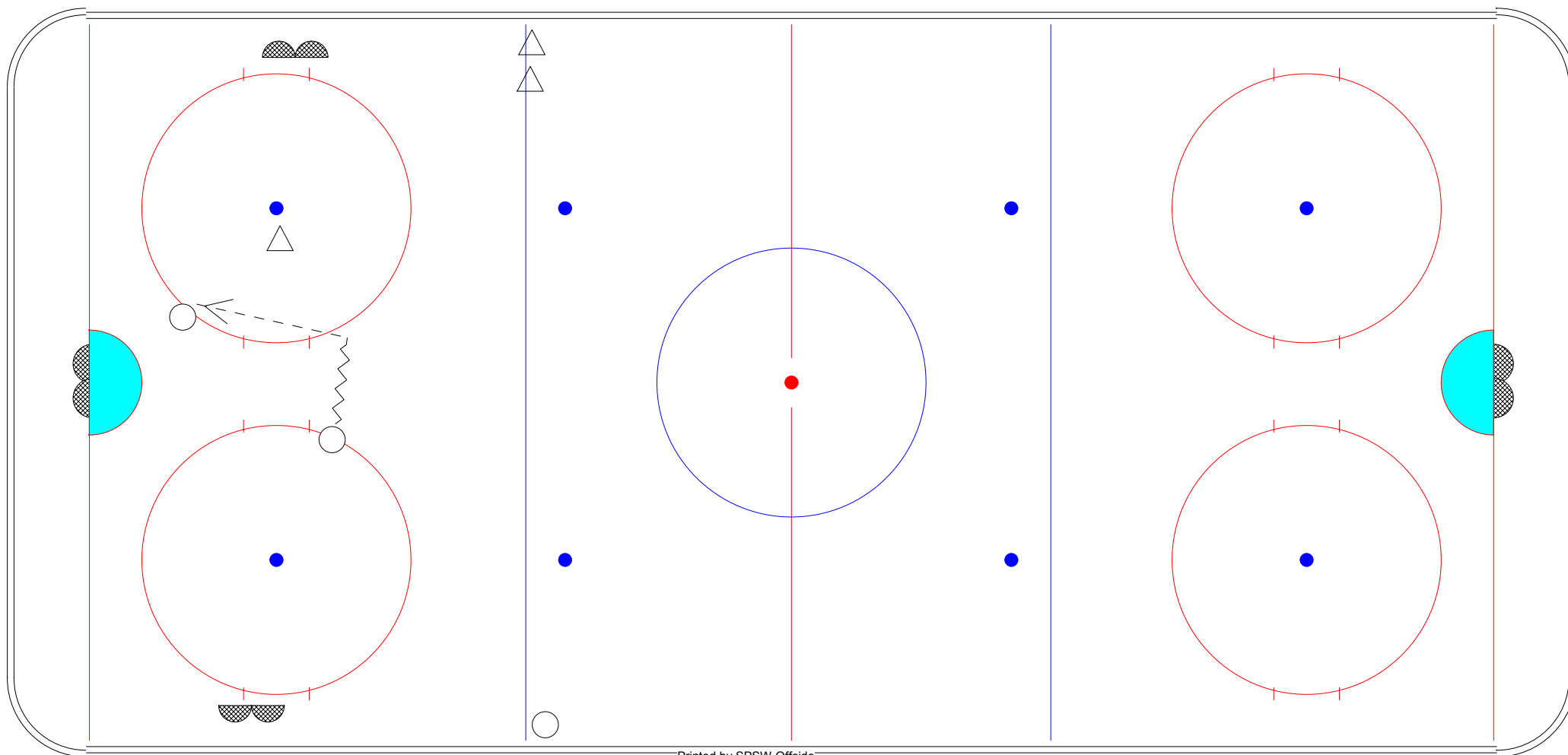


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990418  
Joachim Holst

Namn : Två mot En  
Grupp : Spelförståelse  
Tema : Två mot En

Två anfallsspelare mot En försvarare. När försvararen får tag i pucken passar han till Anfallarna och vilar.

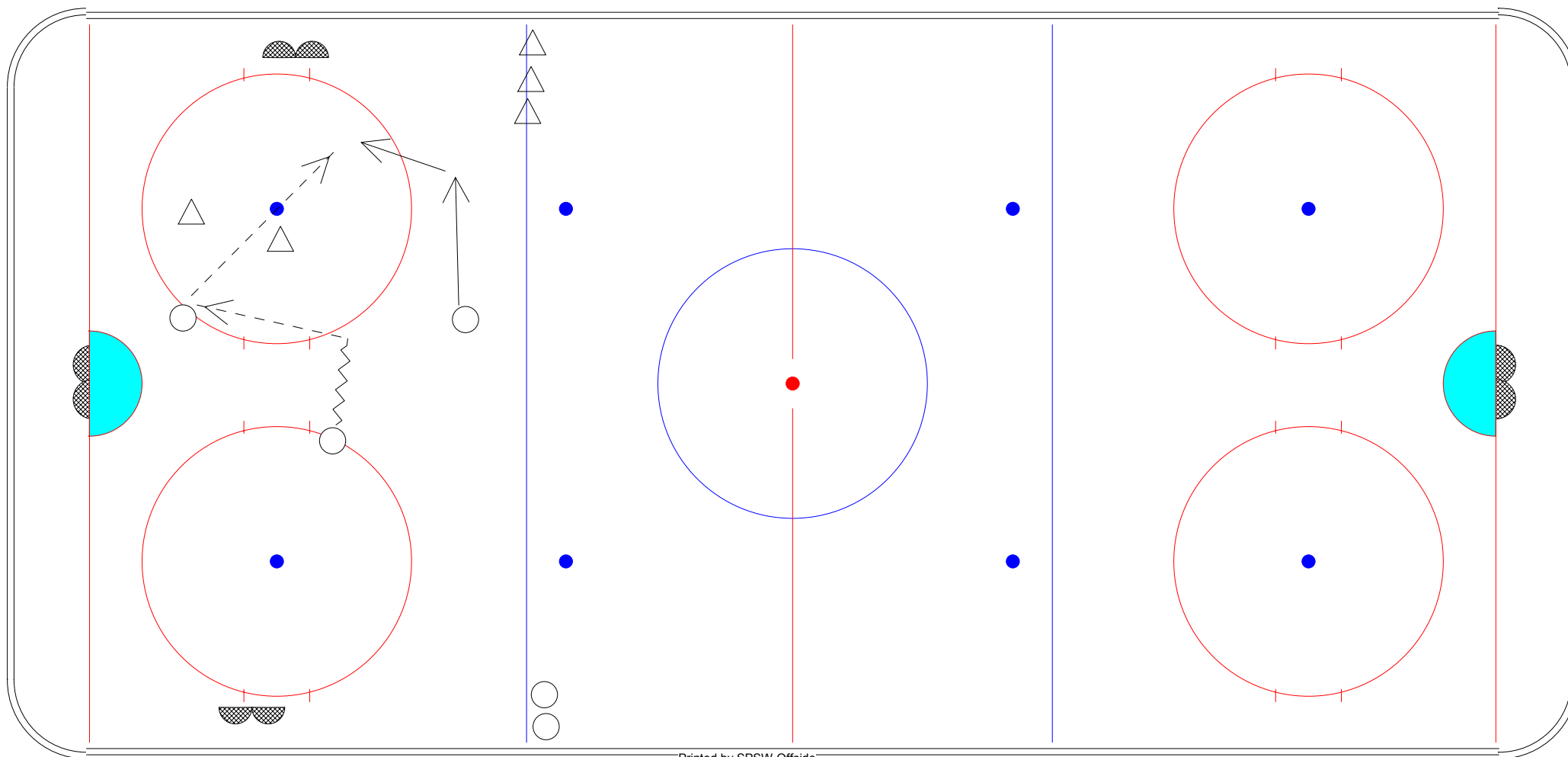


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990418  
Joachim Holst

Namn : Tre mot Två  
Grupp : Spelförståelse  
Tema : Tre mot Två

Tre anfallsspelare mot Två försvarare. När försvararna får tag i pucken passar han till Anfallarna och vilar.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 990822

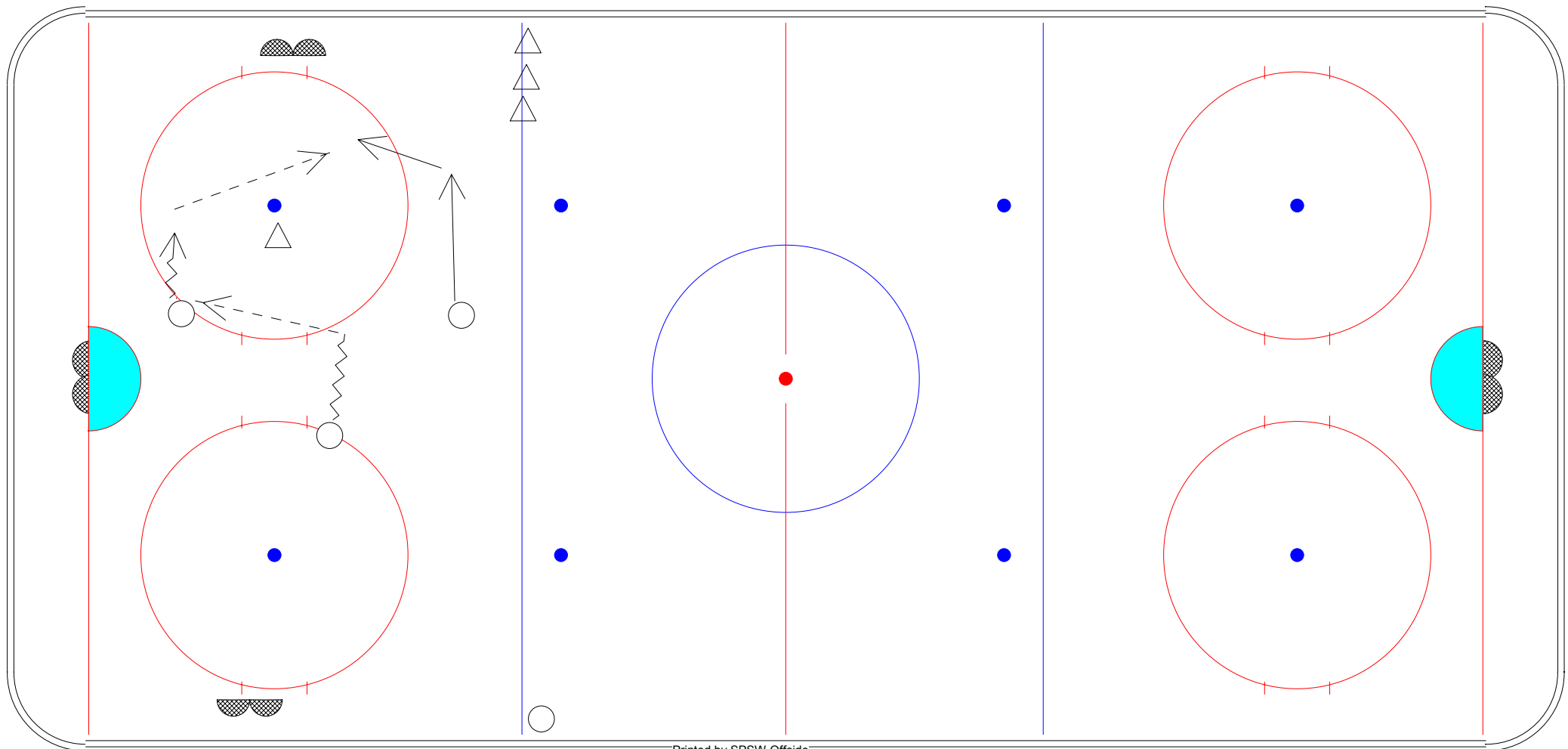
Joachim Holst

Namn : Tre mot En

Grupp : Spelförståelse

Tema : Tre anfallsspelare mot En försvarare. När försvararen får tag i

Tre anfallsspelare mot En försvarare. När försvararen får tag i pucken passar han till Anfallarna och vilar.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 990418

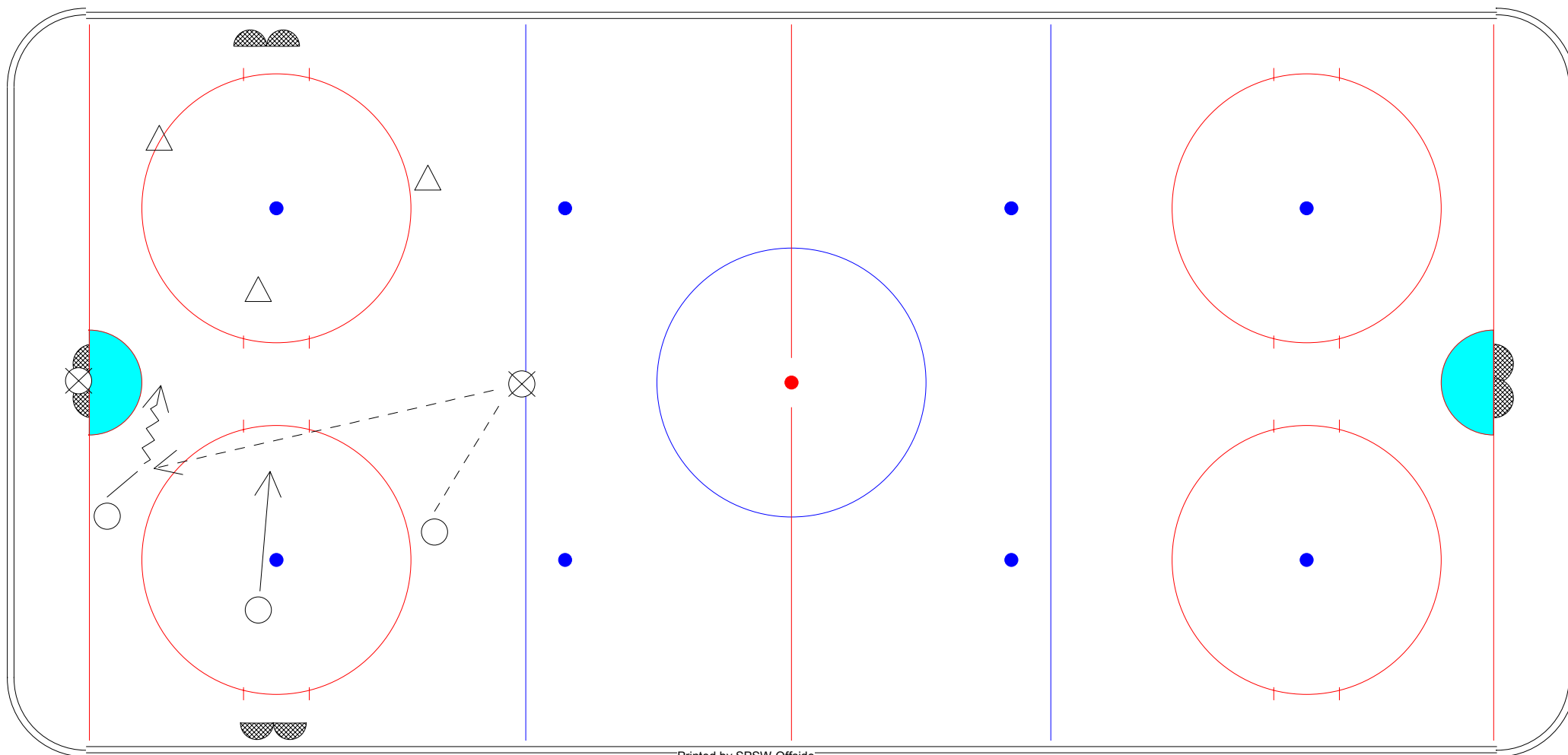
Joachim Holst

Namn : Tre mot Tre

Grupp : Spelförståelse

Tema : Tre mot Tre med Fasta  
Passare

Anfallande laget måste passa till Passare innan man går till anfall.



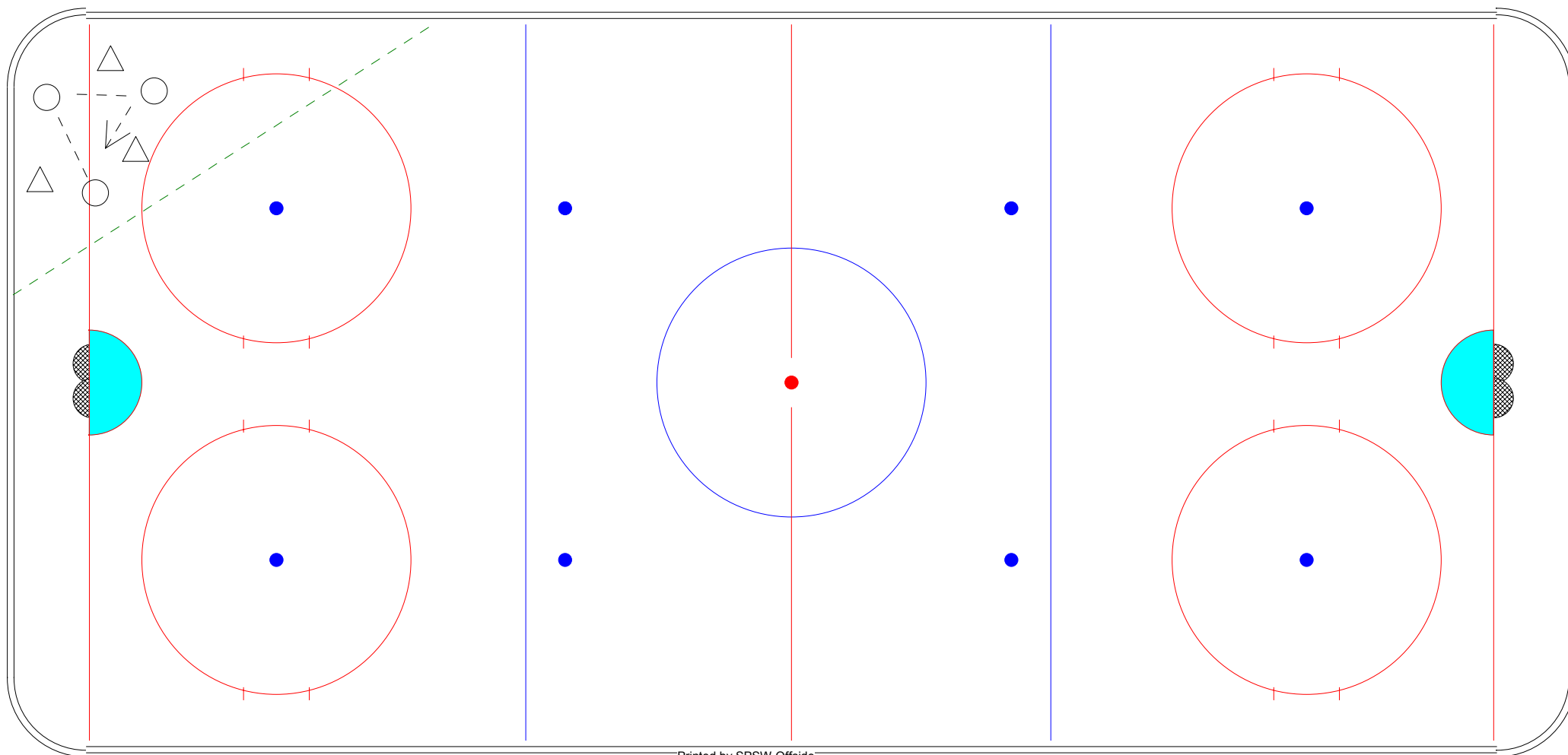


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990418  
Joachim Holst

Namn : Begränsad Yta  
Grupp : Spelförståelse  
Tema : Begränsad Yta

Tre mot Tre, Två mot Två. Begränsa av ytan med hjälp av  
Bandysarg eller Spelare.

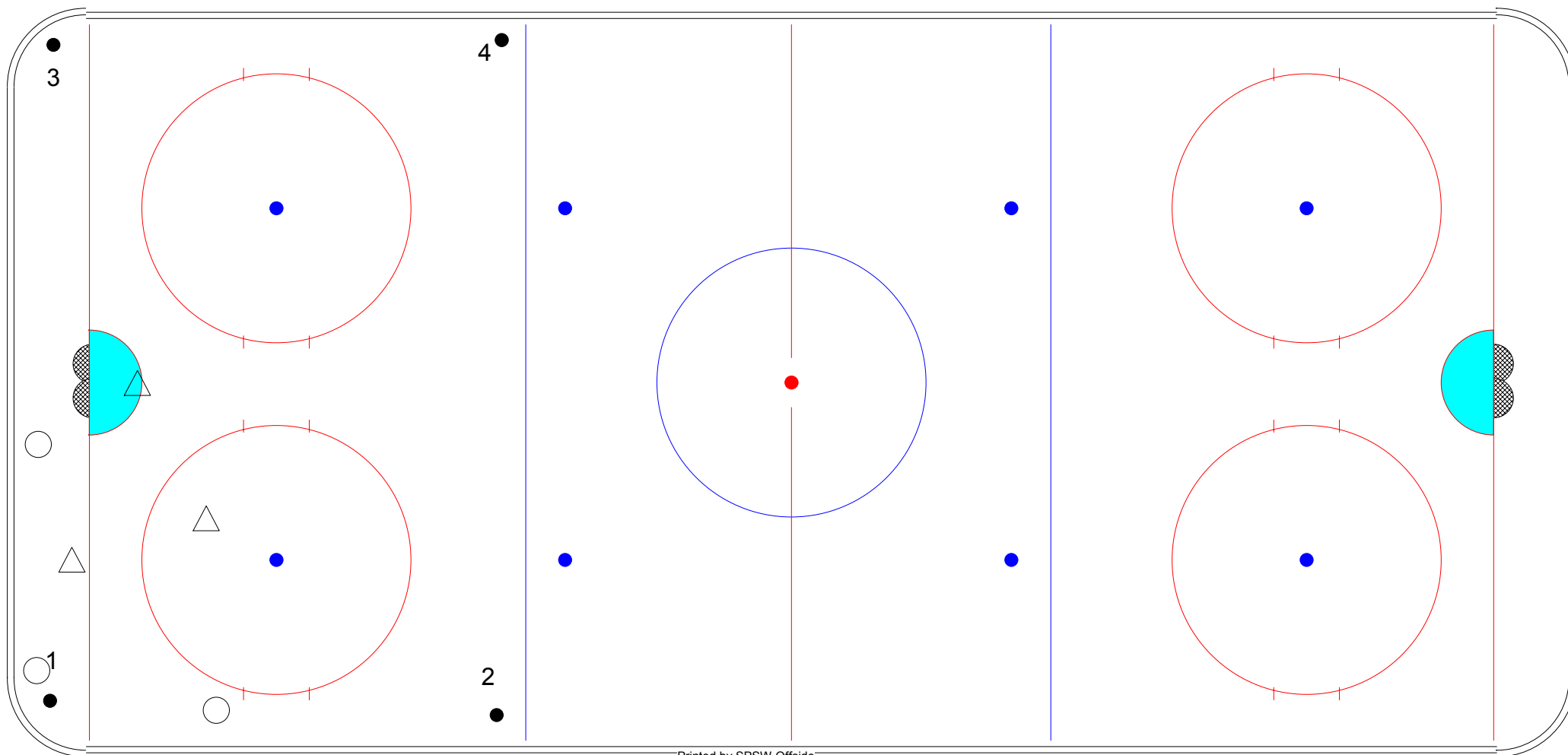


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990418  
Joachim Holst

Namn : Tre mot Tre  
Grupp : Spelförståelse  
Tema : Tre mot Tre. Starta från  
angivet ställe

Fyra Puckar utlagda. Vi mål hämta ny puck vi angivet  
ställe.

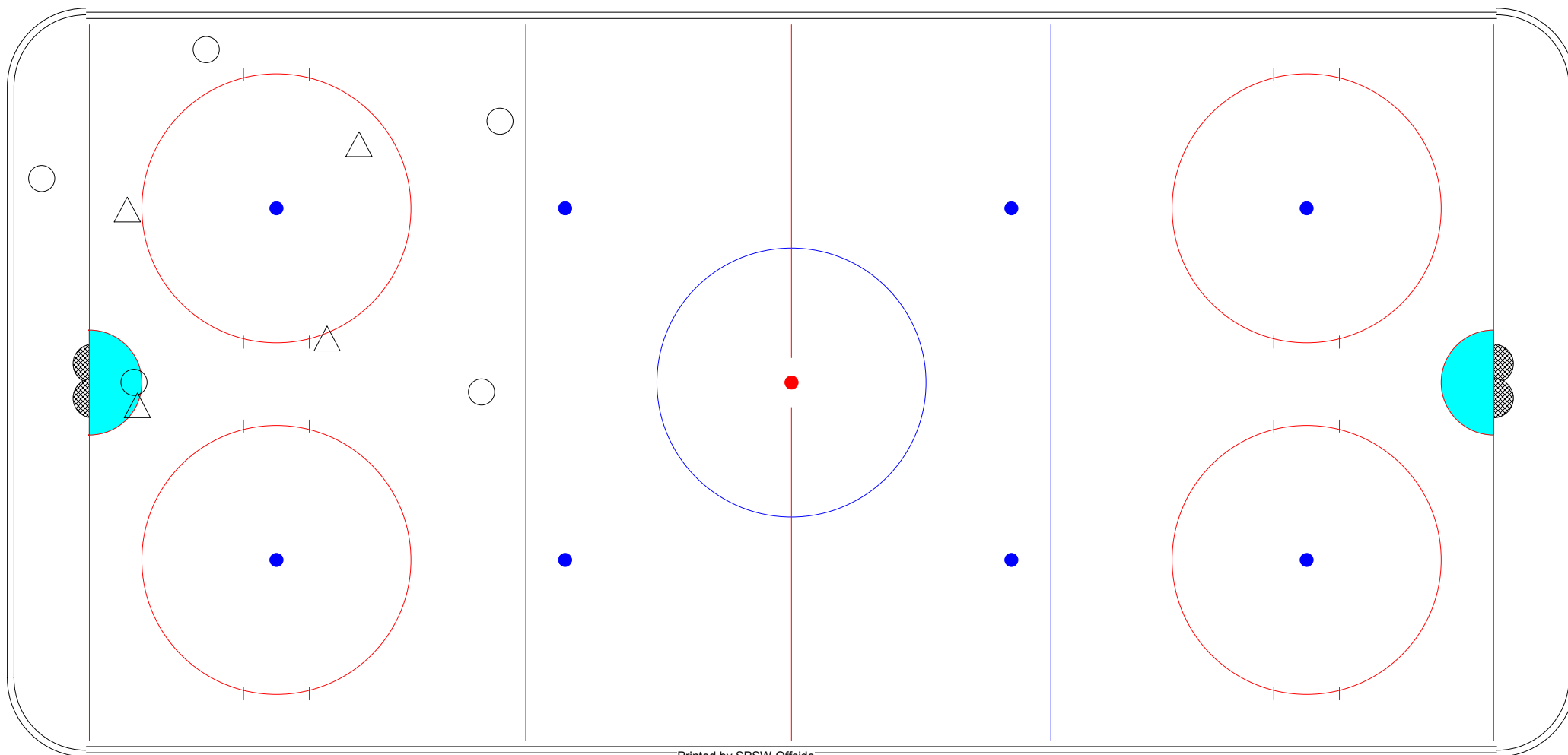


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990418  
Joachim Holst

Namn : Power Play  
Grupp : Spelförståelse  
Tema : Power Play med avslut  
efter visst antal Pass

Anfallande laget bestämmer att efter ett visst antal pass  
skall pucken in på mål. Ta returer!!!

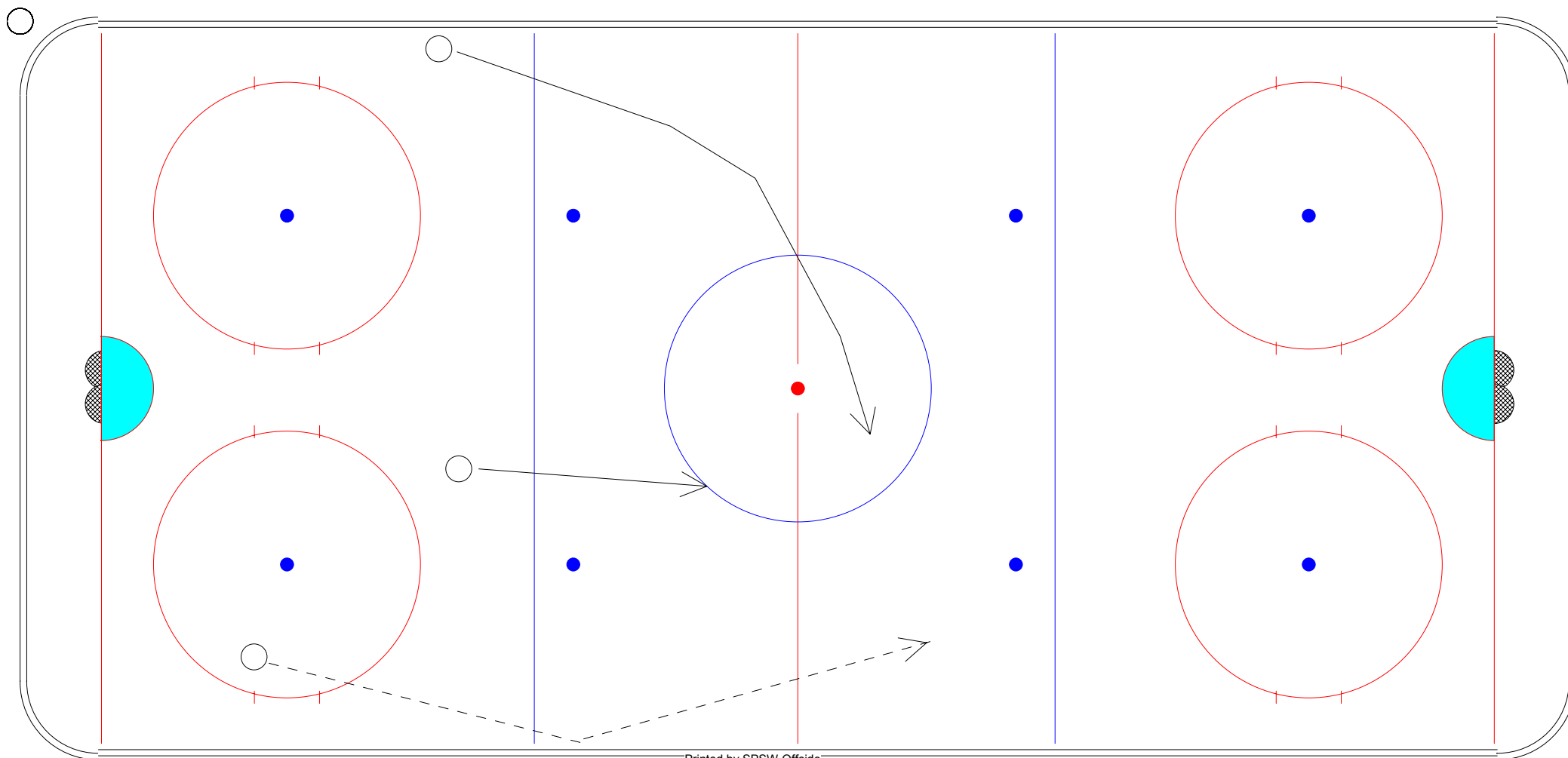


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990418  
Joachim Holst

Namn : Enkelhet Försvarszon  
Grupp : Canada Cup 1984  
Tema : Spela Enkelt. Få ut  
pucken över blå linjen vid stressat

Försök att på ett lugnt sätt få ut pucken över blå linjen  
vid stressat läge.

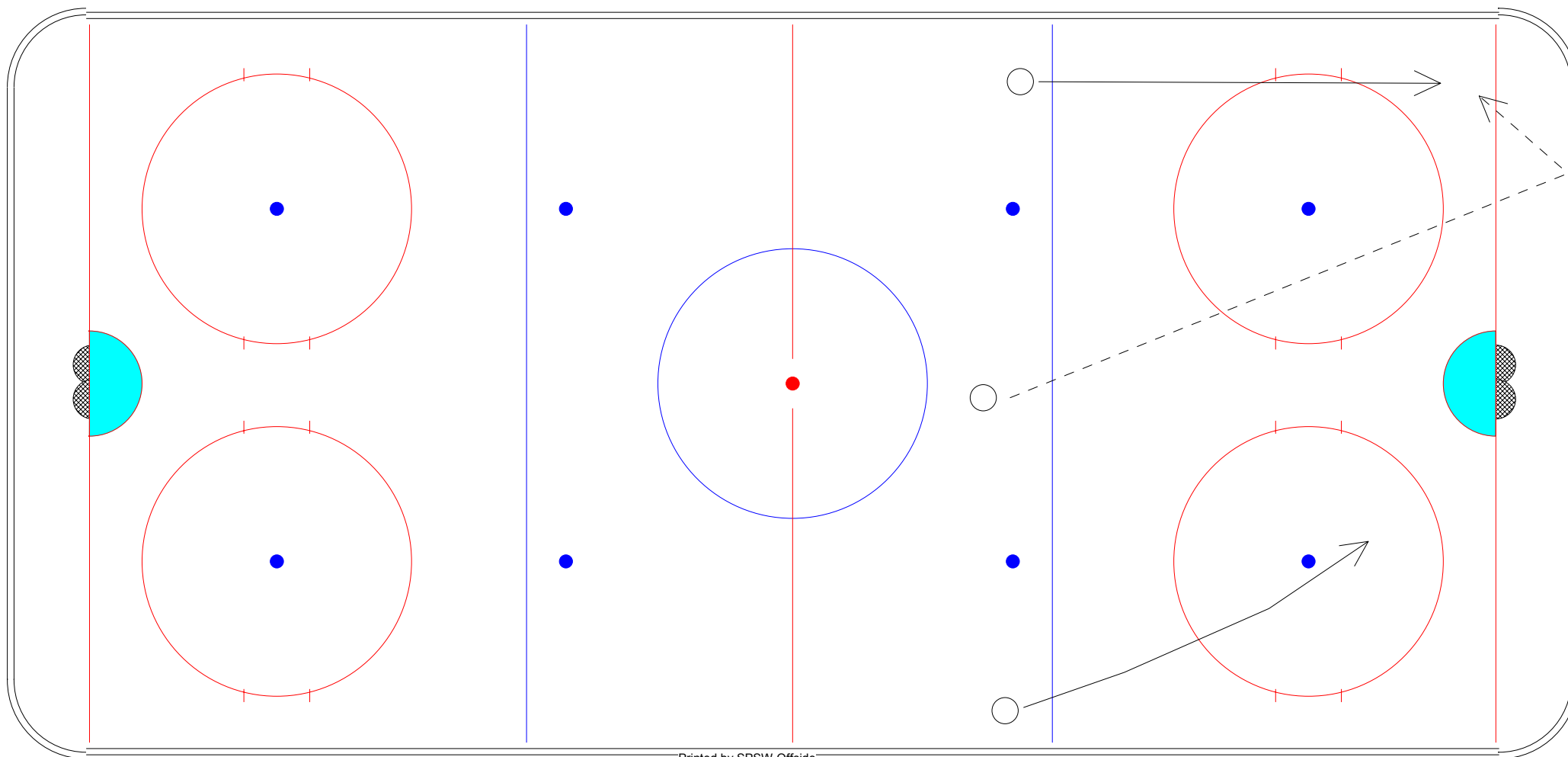


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990418  
Joachim Holst

Namn : Enkelhet i Mittzon  
Grupp : Canada Cup 1984  
Tema : Vid Offensiva blå linjen,  
försök få in pucken djupt i zonen.

Vid offensiva blå linjen är det viktigt att inte tappa  
pucken till motståndarna. Få ner pucken djupt i Anfällszonen.

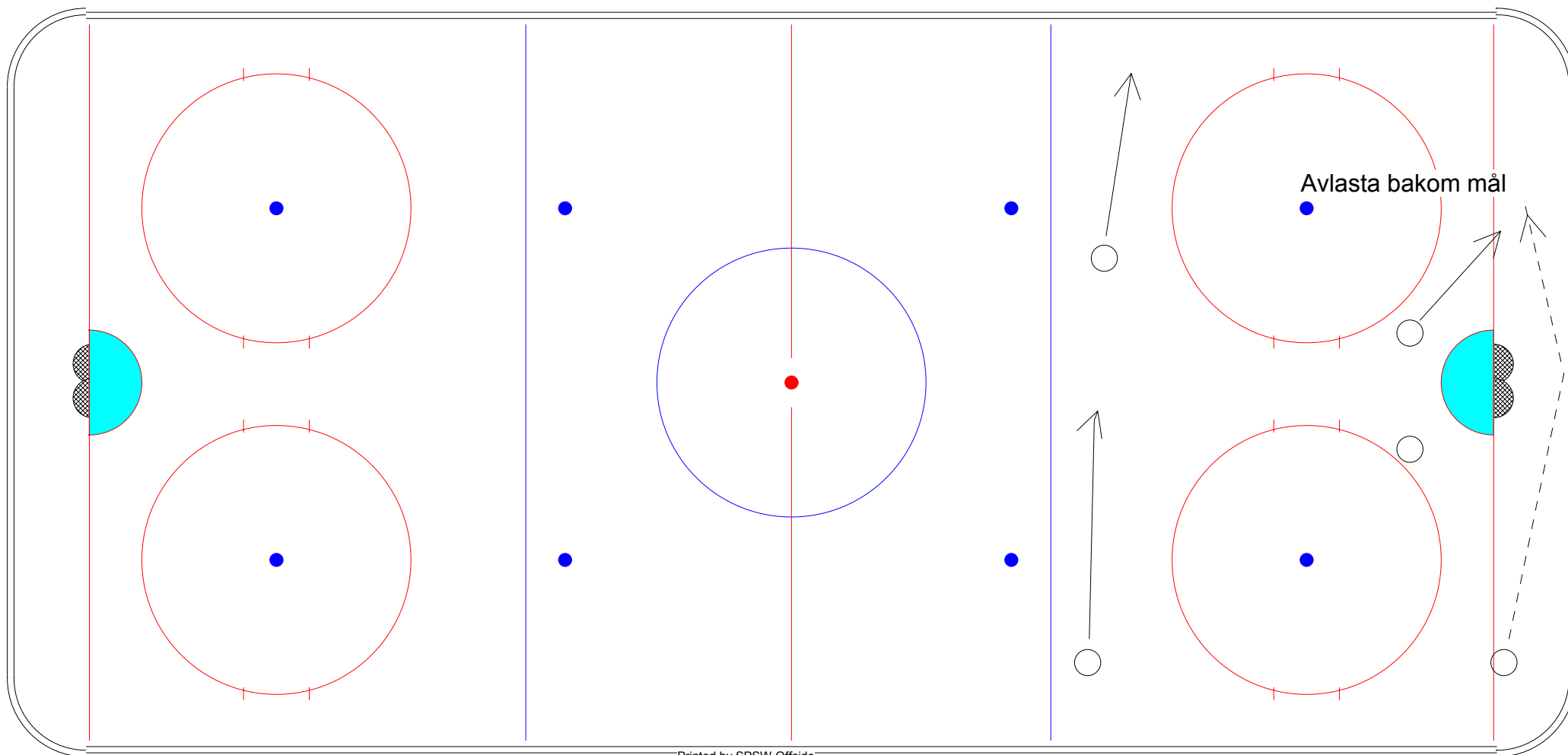


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990418  
Joachim Holst

Namn : Enkelhet Anfallszon  
Grupp : Canada Cup 1984  
Tema : Chansa aldrig med  
passningar till Back eller framför mål.

Vid förlängda mållinjen är det viktigt att inte slarva bort  
pucken. Är det inte säkert att passa, så avlasta bakom mål.

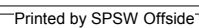


Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

## Passa där motståndarens klubba

har sin klubba. Om backen går över skjut själv.

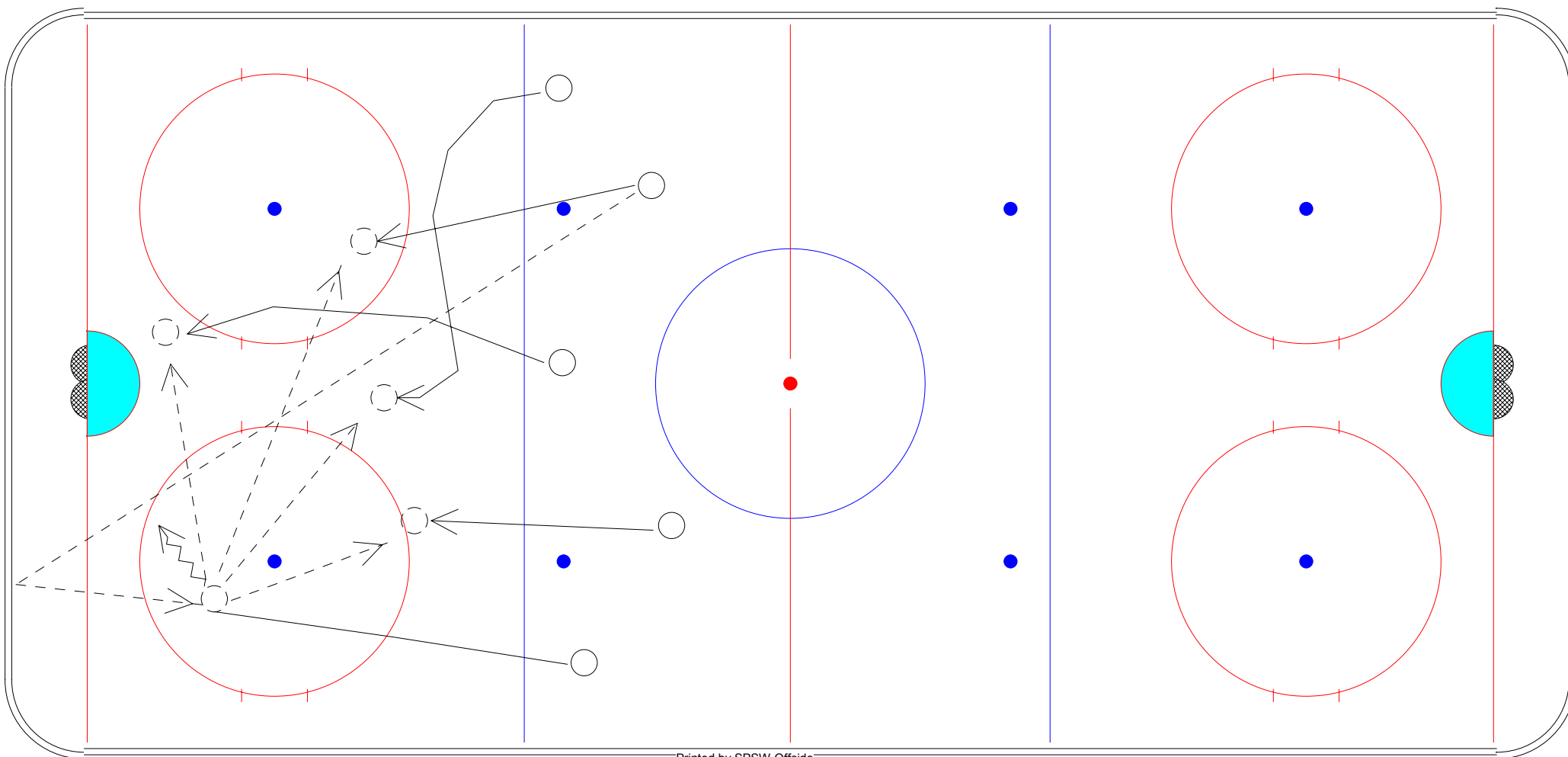


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990424  
Joachim Holst

Namn : Helheten 1  
Grupp : Canada Cup 1984  
Tema : Puck spelar djupt ner i  
zonen.

Puckföraren har flera alternativ.





## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 990418

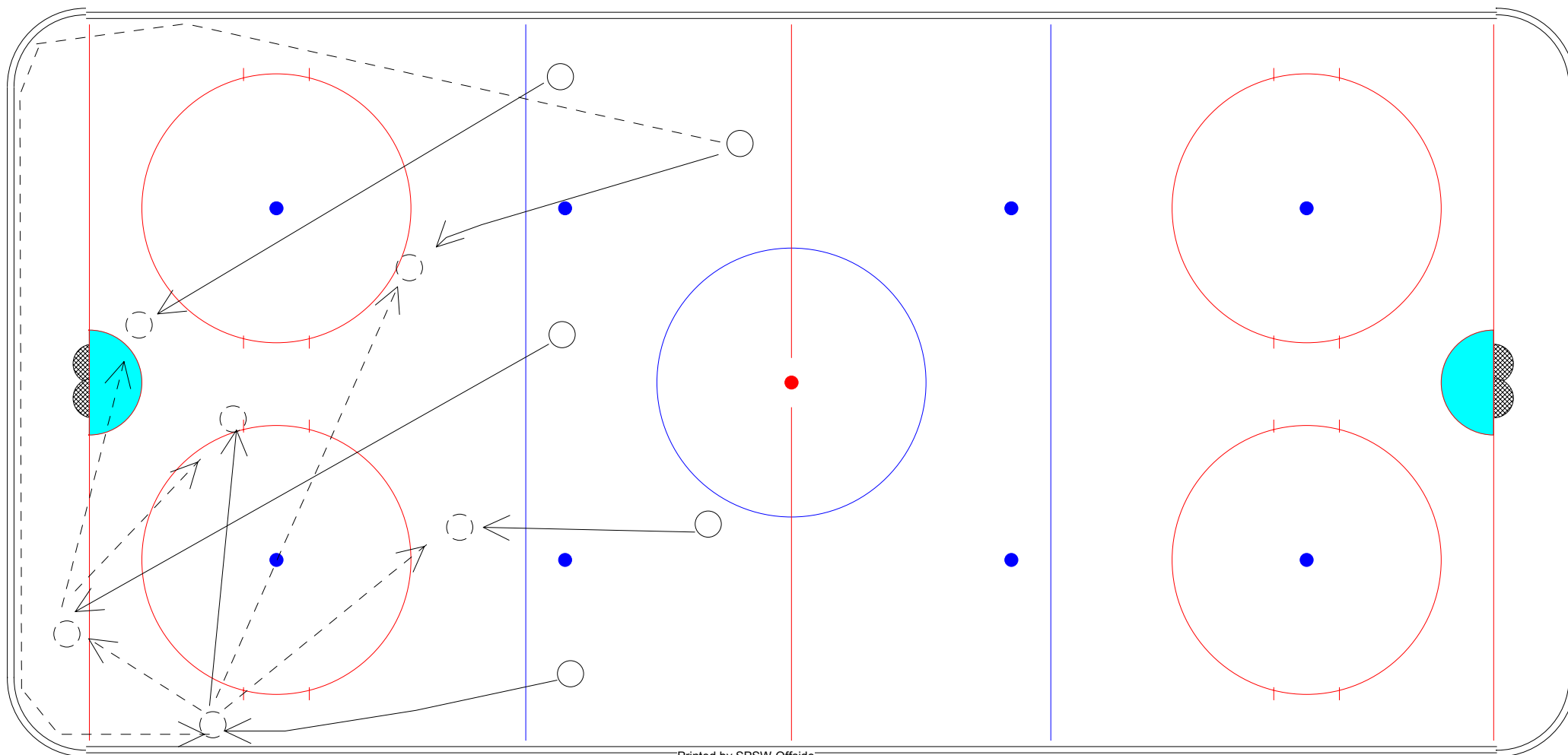
Joachim Holst

Namn : Helheten 2

Grupp : Canada Cup 1984

Tema : Puck spelar ner djupt i zonen efter sarg.

## Puckföraren har flera alternativ

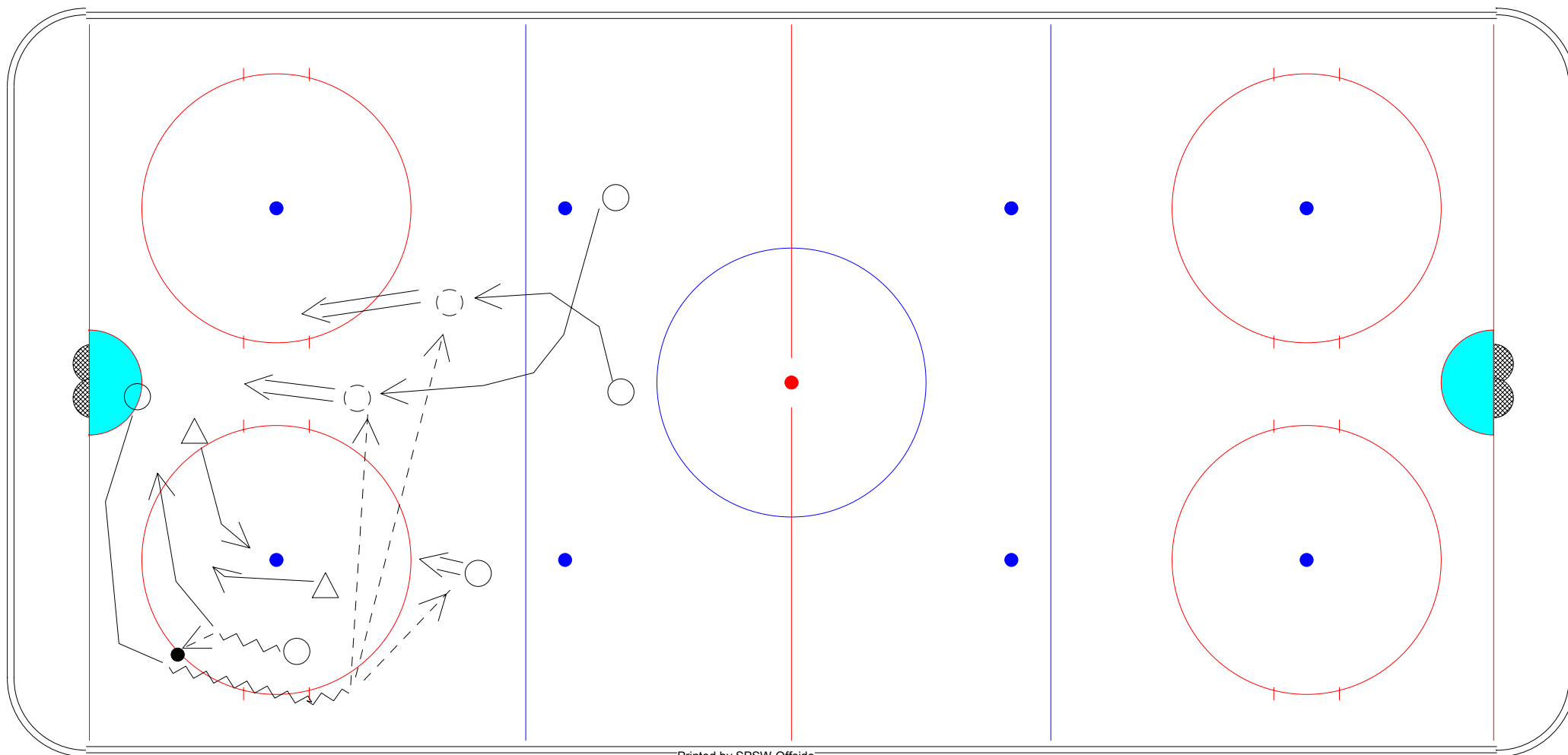


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990420  
Joachim Holst

Namn : Spel i Anfallszon 1  
Grupp : Canada Cup 1984  
Tema : Understöd av anfallare i  
anfallszon

Puckförare får understöd av annan forward och gör en  
överlämning

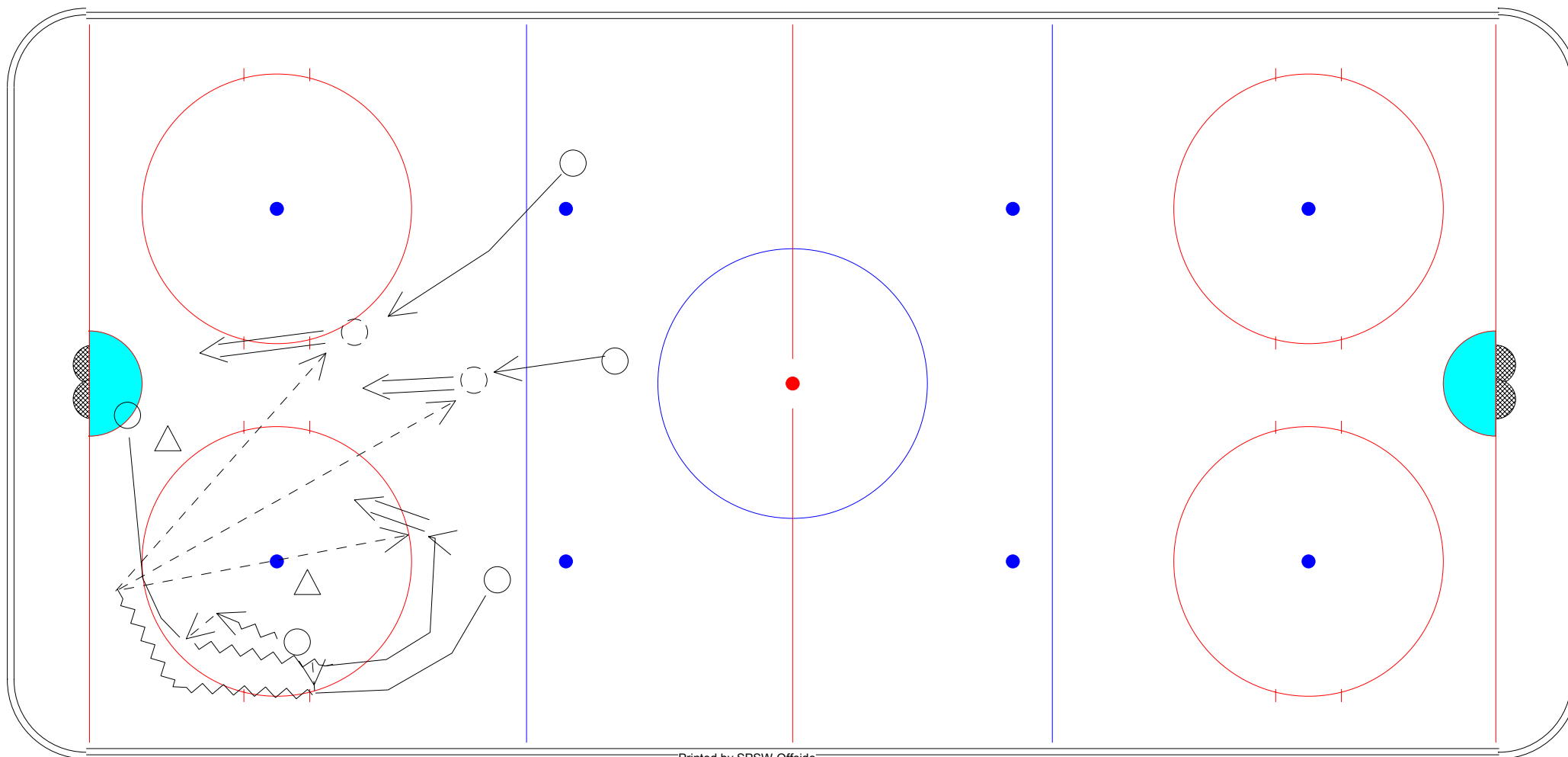


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990420  
Joachim Holst

Namn : Spel i Anfallszon 2  
Grupp : Canada Cup 1984  
Tema : Understöd av två anfallare

Puckförare får understöd av två spelare och gör det görs  
två överlämningar.

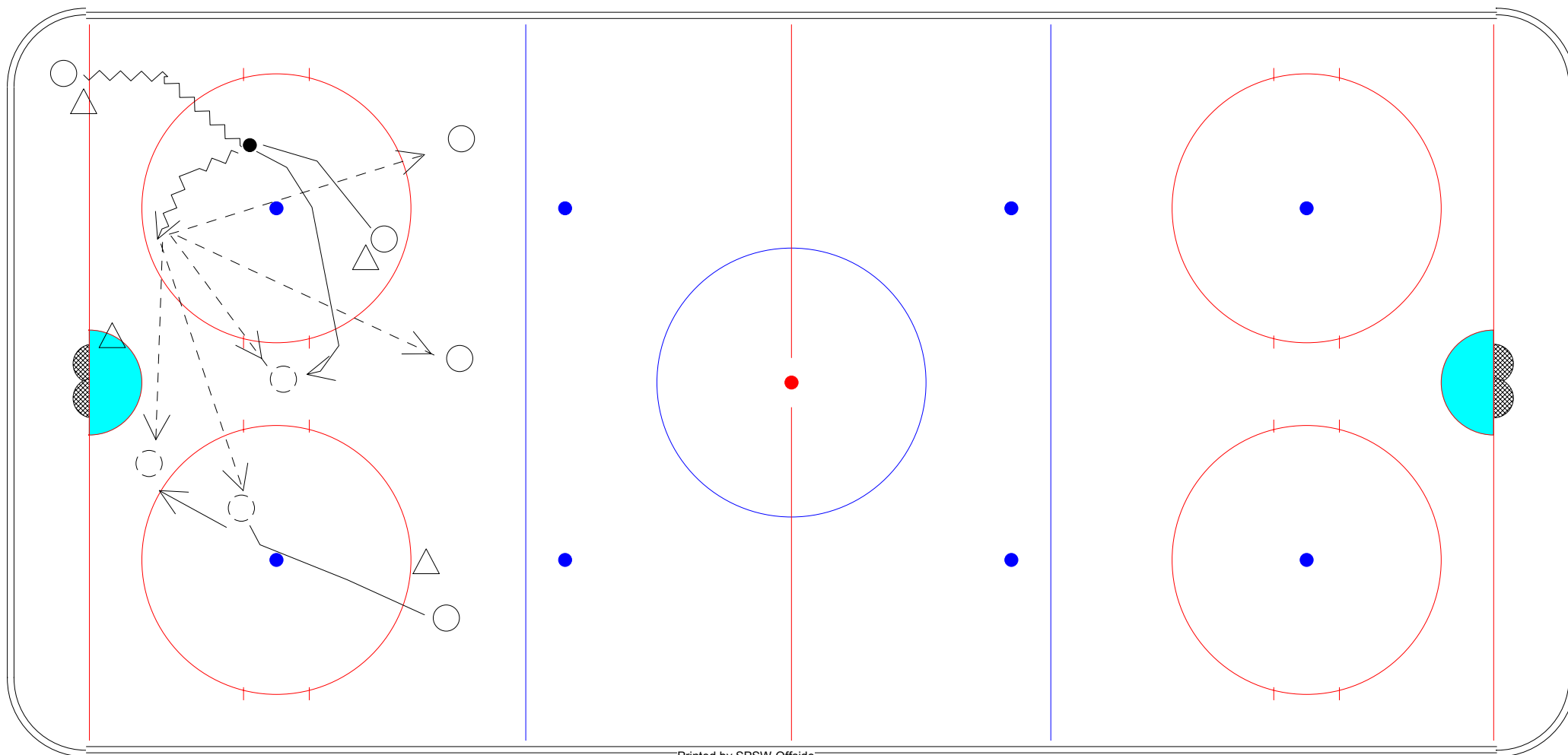


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990420  
Joachim Holst

Namn : Spel i Anfallszon 3  
Grupp : Canada Cup 1984  
Tema : Spel från Sarghörnet.

Puckföring från sarghörnet, överlämning till spelare som  
söker passningar.



## Träningsmoment

Databāz : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 990420

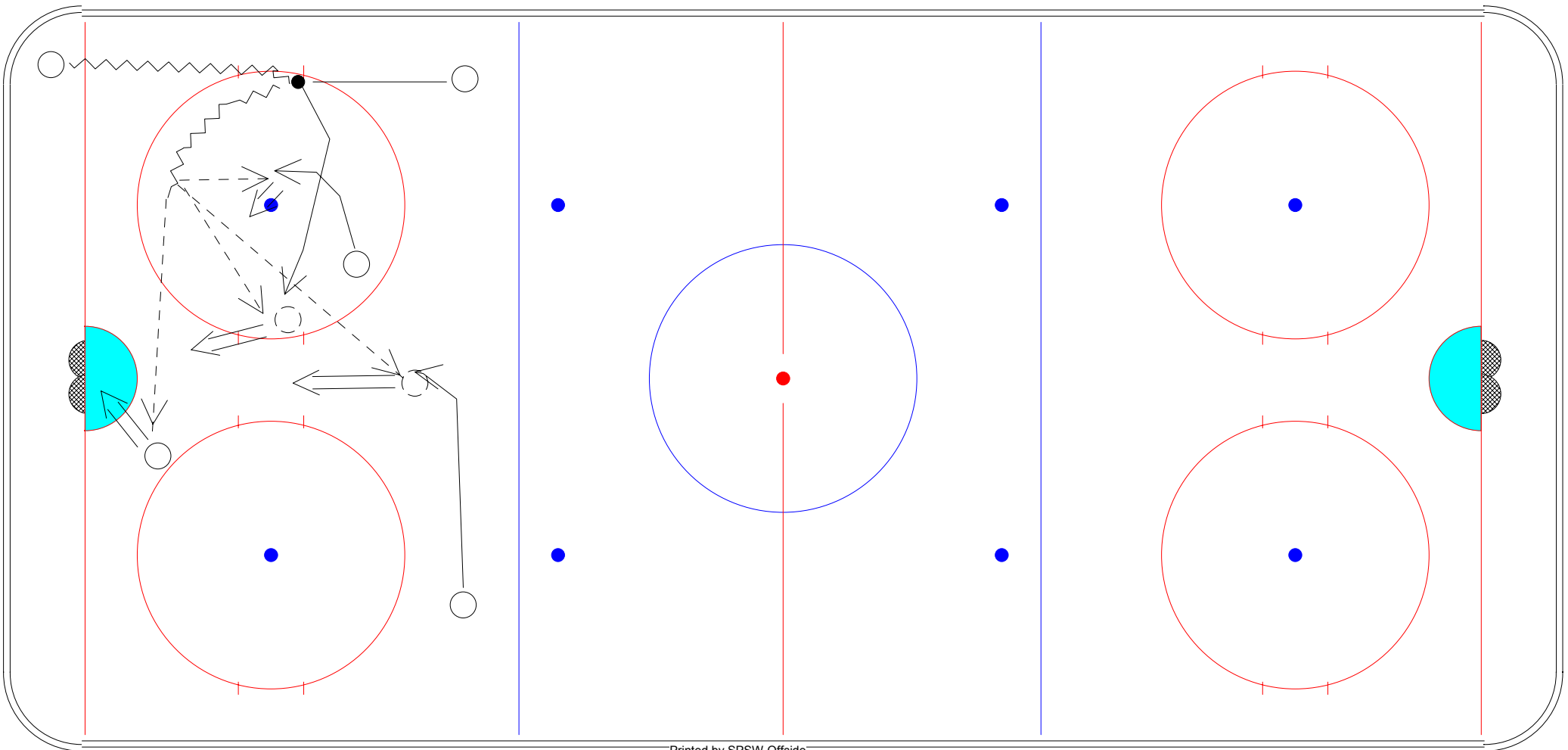
Joachim Holst

Namn : Spel i Anfallszon 4

Grupp : Canada Cup 1984

Tema : Spel från Sarghörn.

Överlämning till Back, som söker passning.

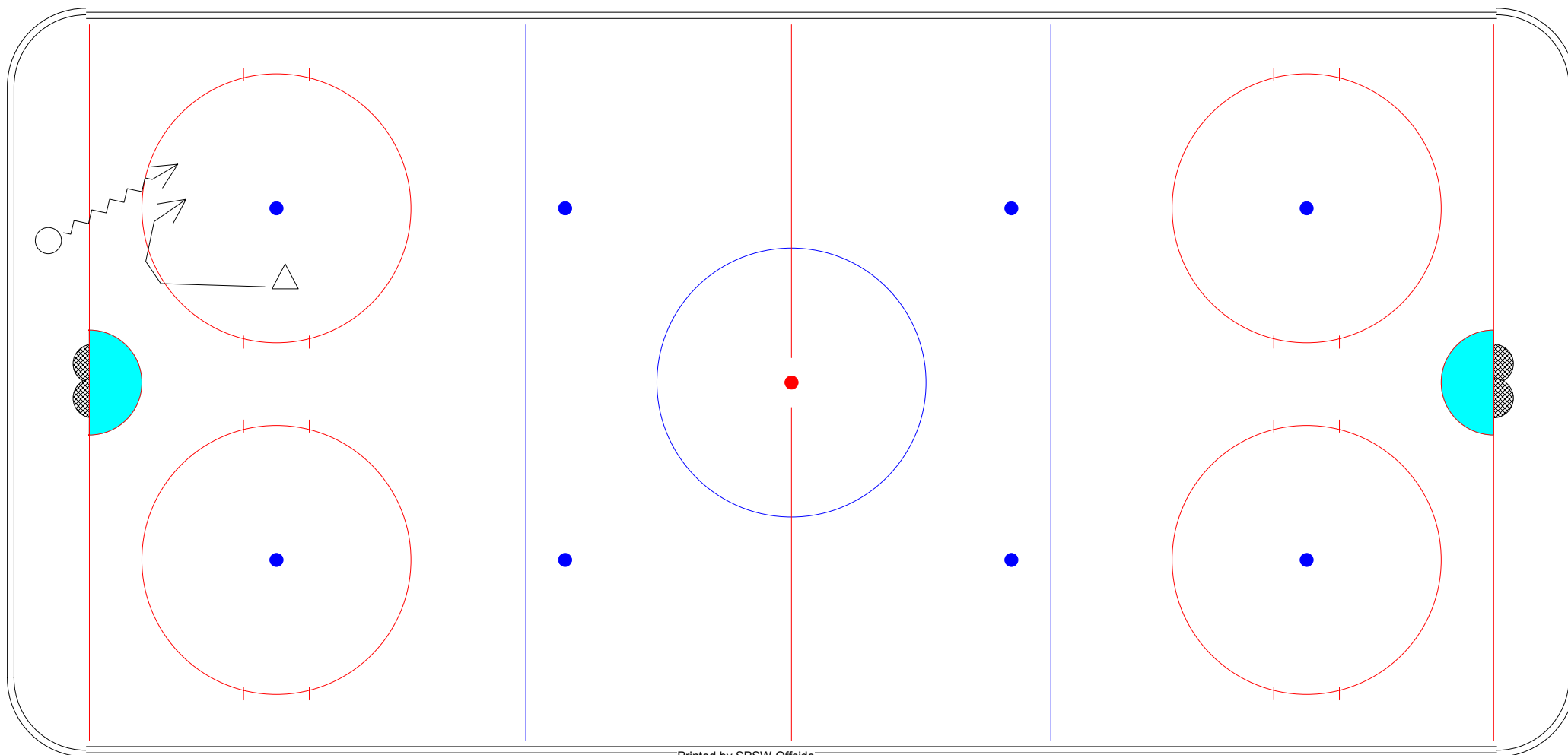


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990420  
Joachim Holst

Namn : Spel utan Puck 1  
Grupp : Canada Cup 1984  
Tema : Toppforward styr i  
Anfallszon

Toppforward styr motståndaren. Se till att ha klubban in i  
banan så att motståndaren väljer sargvägen.

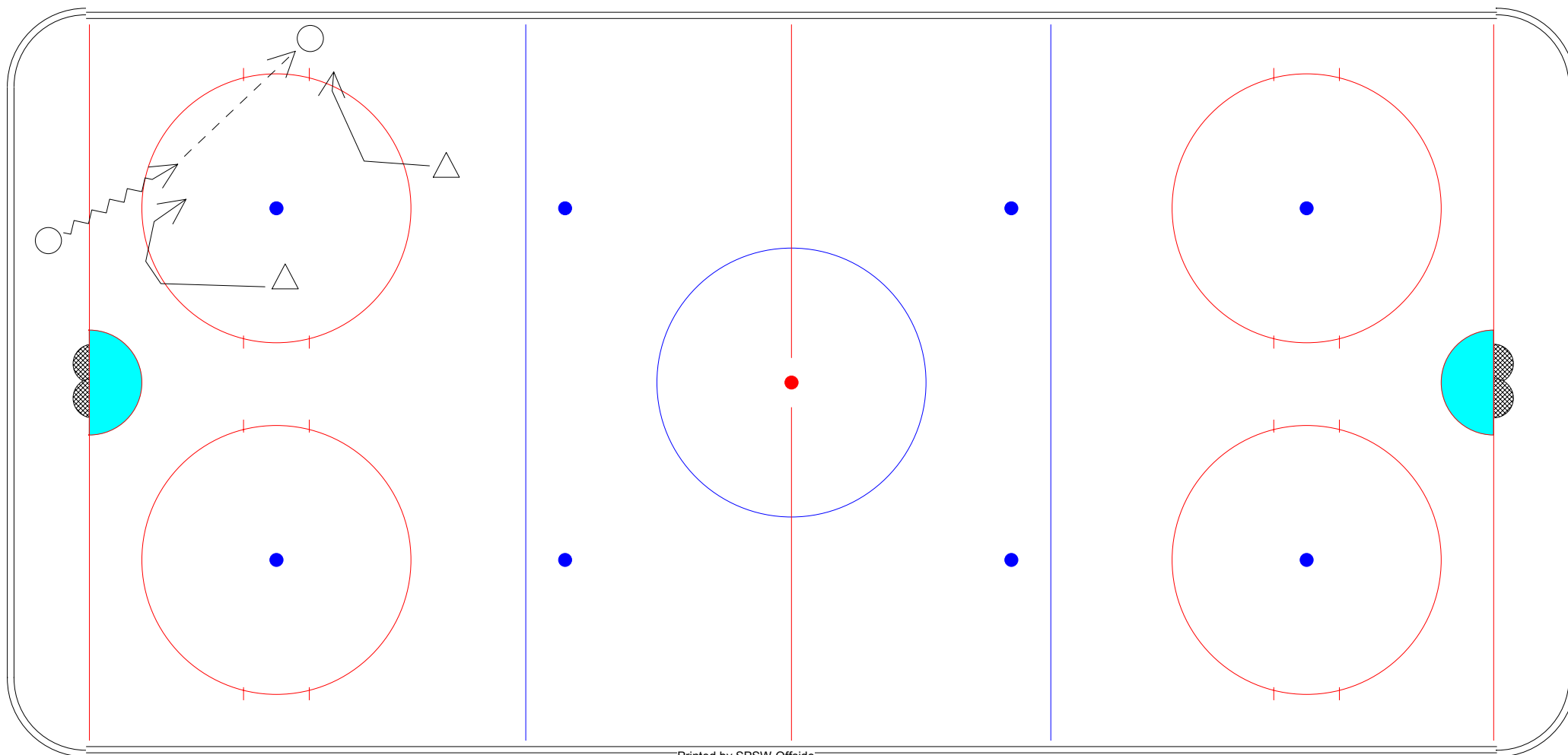


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990420  
Joachim Holst

Namn : Spel utan Puck 2  
Grupp : Canada Cup 1984  
Tema : Toppforward styr i  
Anfallszon med understöd av

A)Bägge skridskorna är riktade mot motst. B) Kontrollera  
farten. C) Ge understöd. D) Använd kroppen E) Kom ut först.

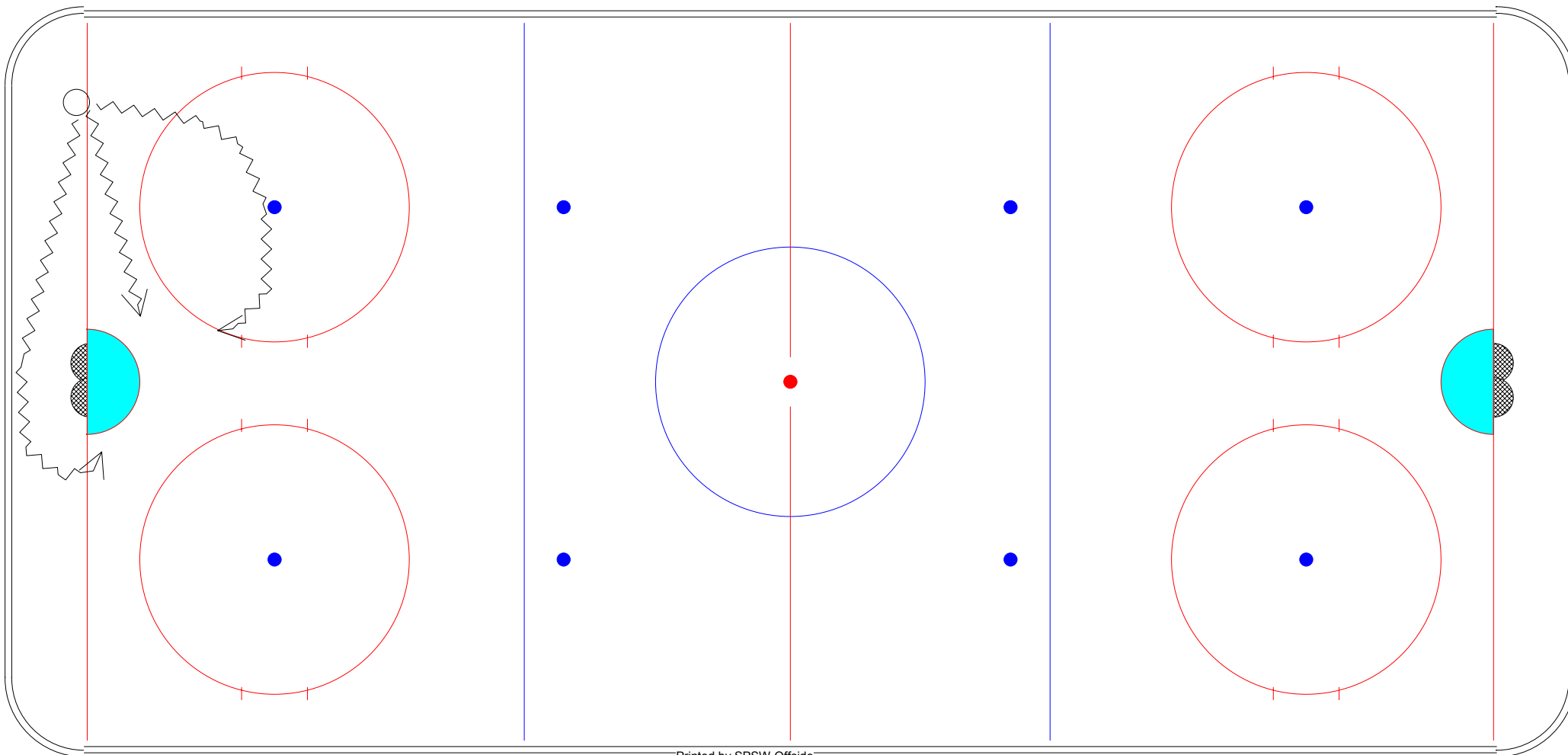


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990420  
Joachim Holst

Namn : Spel runt mål 1  
Grupp : Canada Cup 1984  
Tema : Delmoment

Olika åkvägar med puck



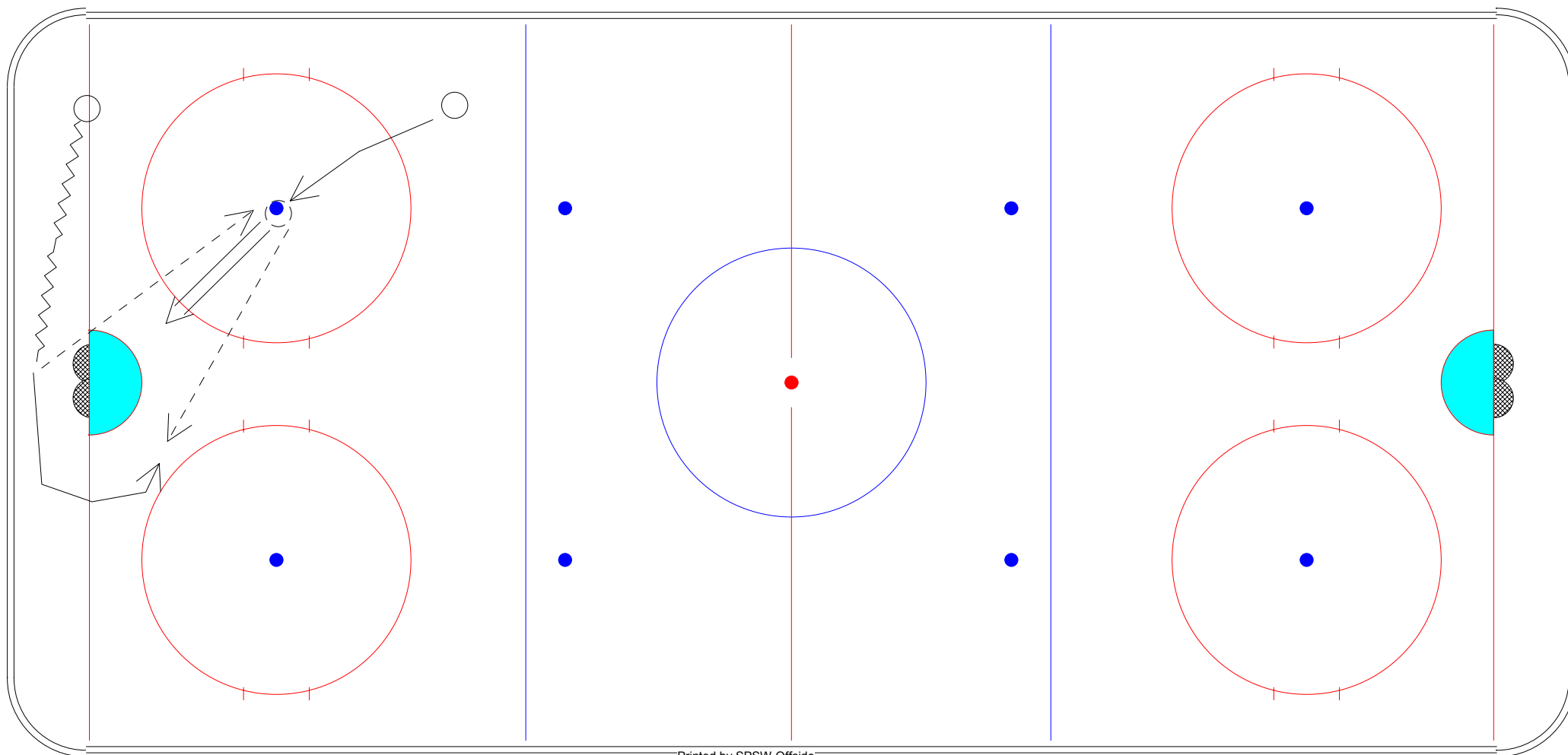


Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

# Joachim Holst

Tema : Inspel vi första stolpen

## Direktskott på tillbaka spel

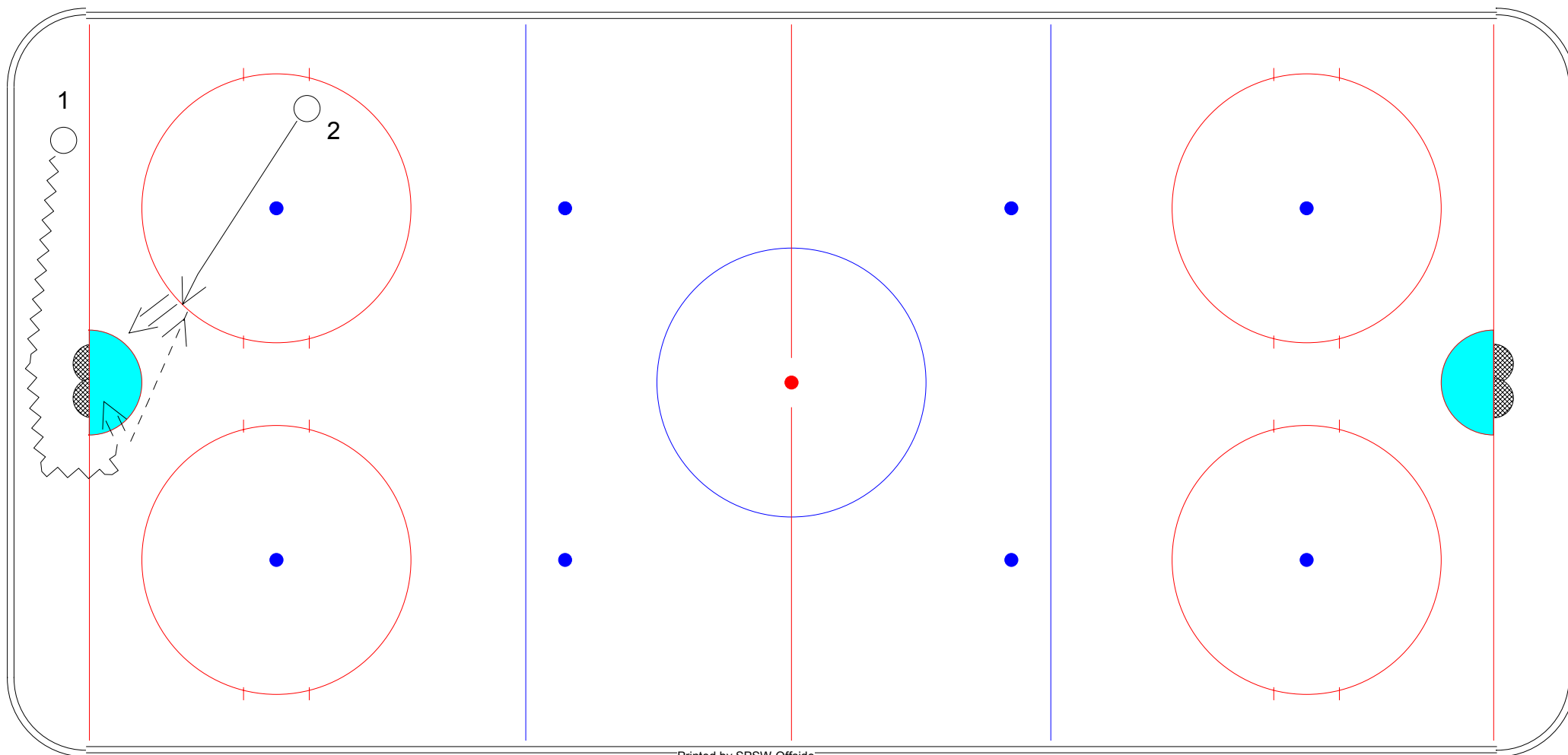


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990420  
Joachim Holst

Namn : Spel runt mål 3  
Grupp : Canada Cup 1984  
Tema : Inbrytning runt mål

A) Avgör själv B) Passa till 2)

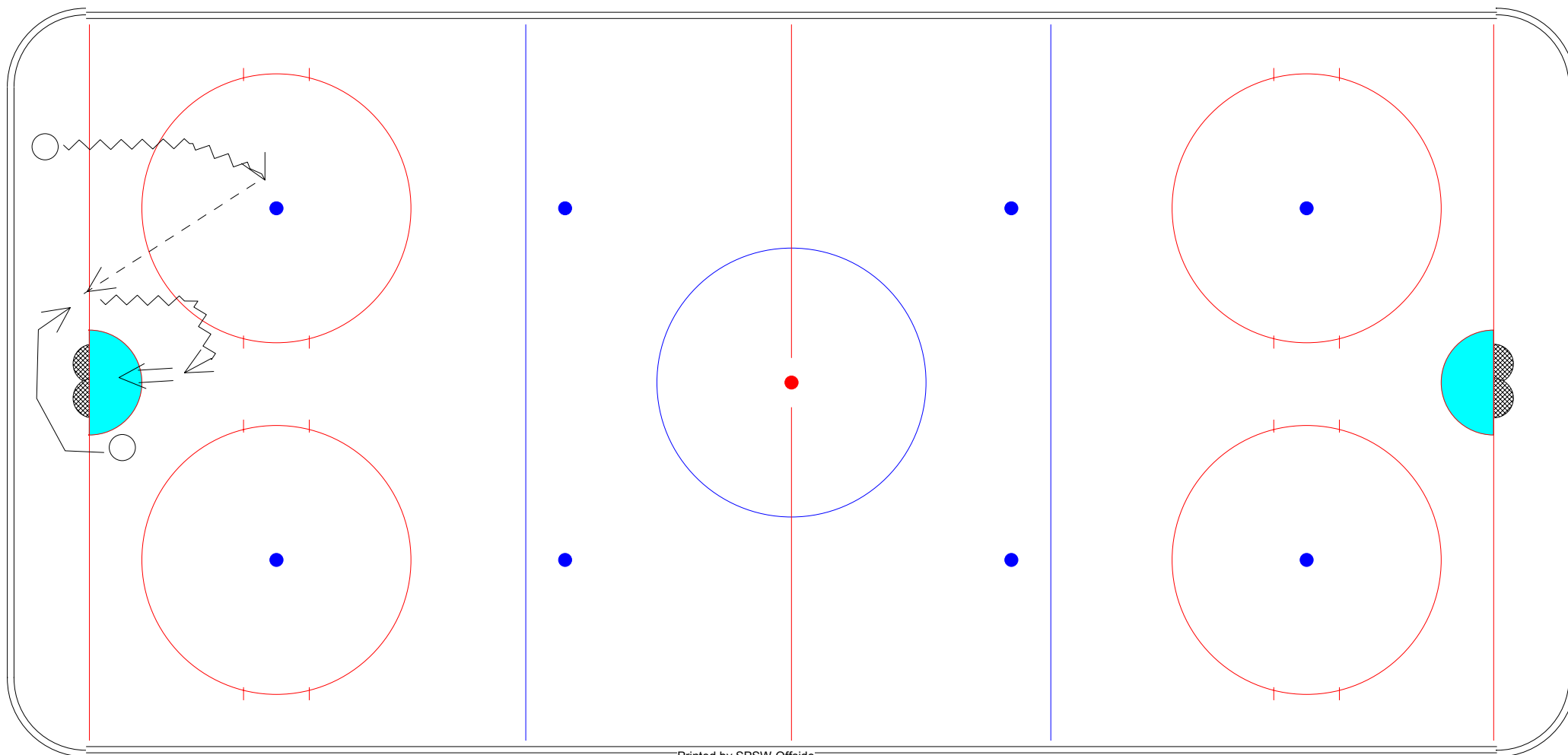


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990420  
Joachim Holst

Namn : Spel runt mål 4  
Grupp : Canada Cup 1984  
Tema : Passning till spelare  
bakom mål.

Sök passning till spelare bakom mål.

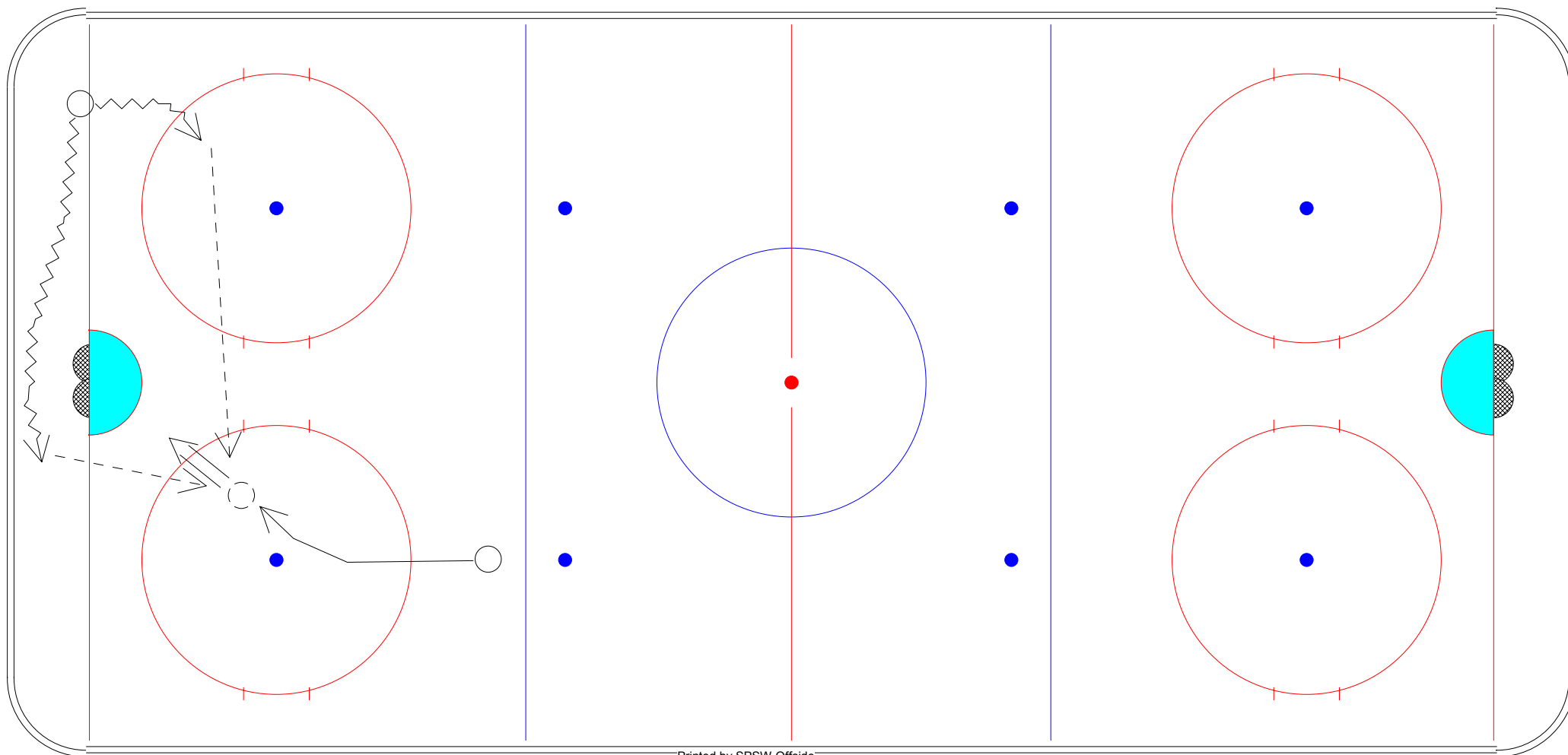


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990420  
Joachim Holst

Namn : Spel runt mål 5  
Grupp : Canada Cup 1984  
Tema : Pass till inbrytande back.

Puckförare har två alternativ att söka pass till inbrytande back.

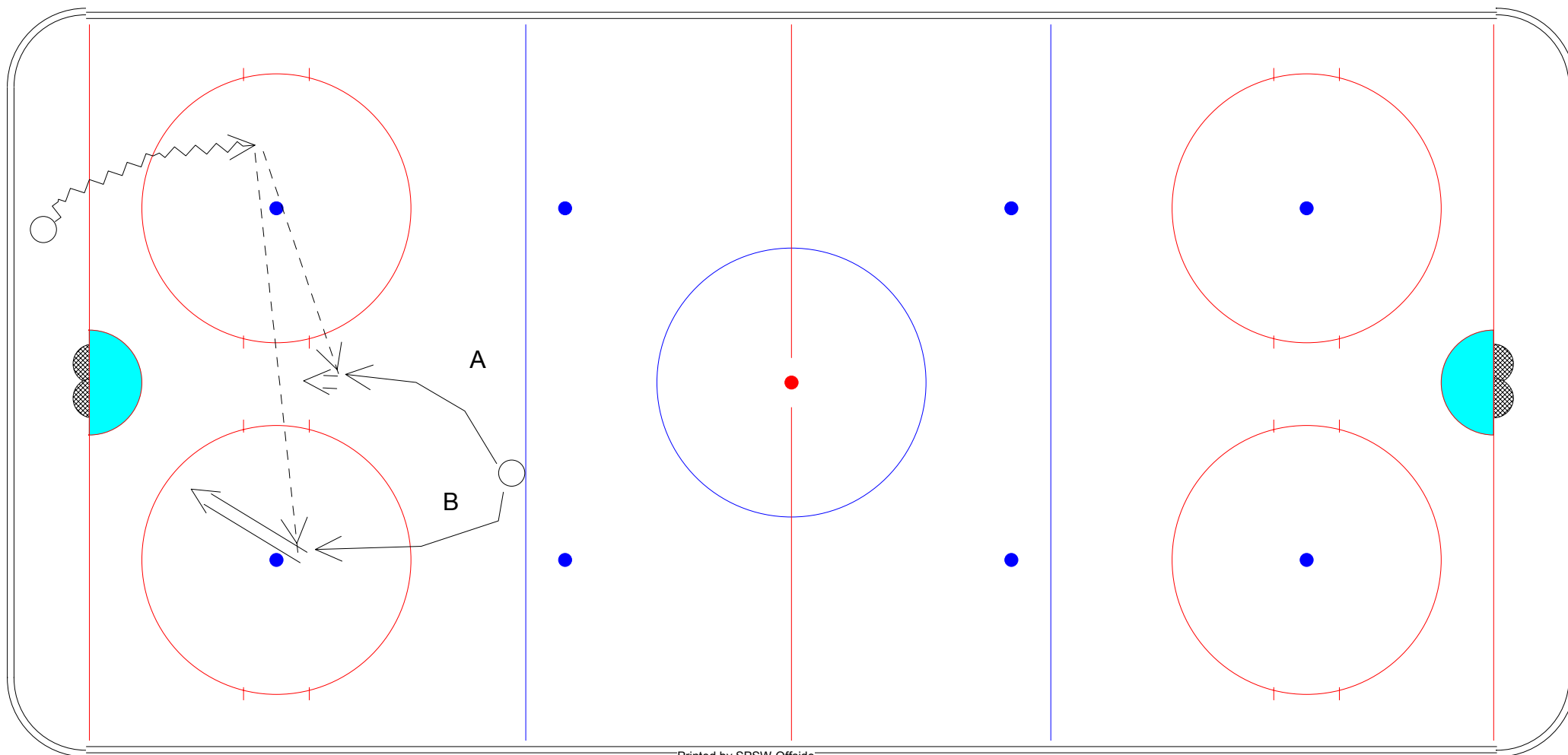


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990420  
Joachim Holst

Namn : Spel runt mål 6  
Grupp : Canada Cup 1984  
Tema : Pass till Inbrytande back.

Puckförare går upp ur zon och söker bortre back, som tar sig in för avslut enligt A) eller B).

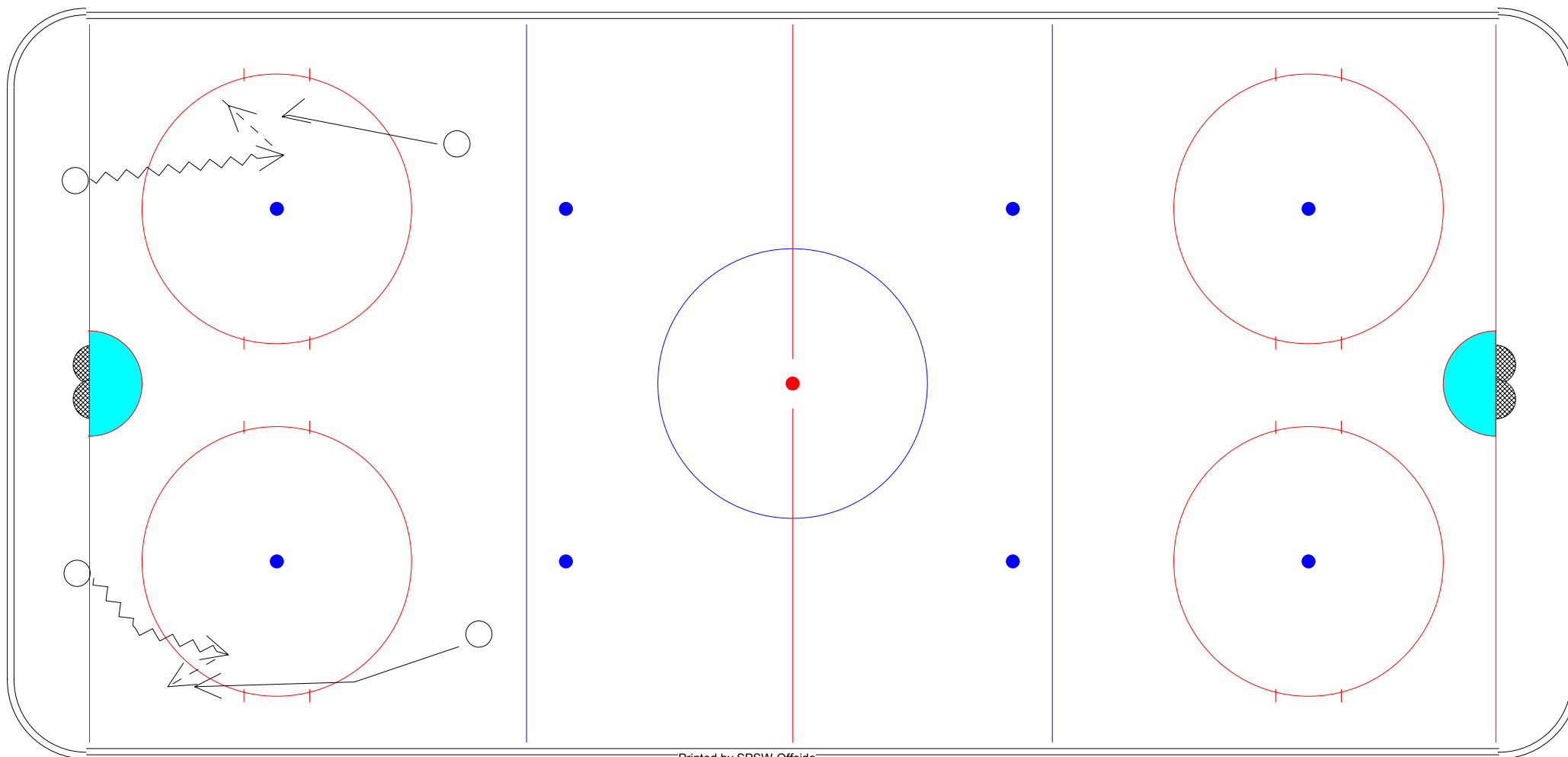


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990420  
Joachim Holst

Namn : Överlämningar 1  
Grupp : Canada Cup 1984  
Tema : Överlämningar  
Forward/Back

Alltid på Utsidan.

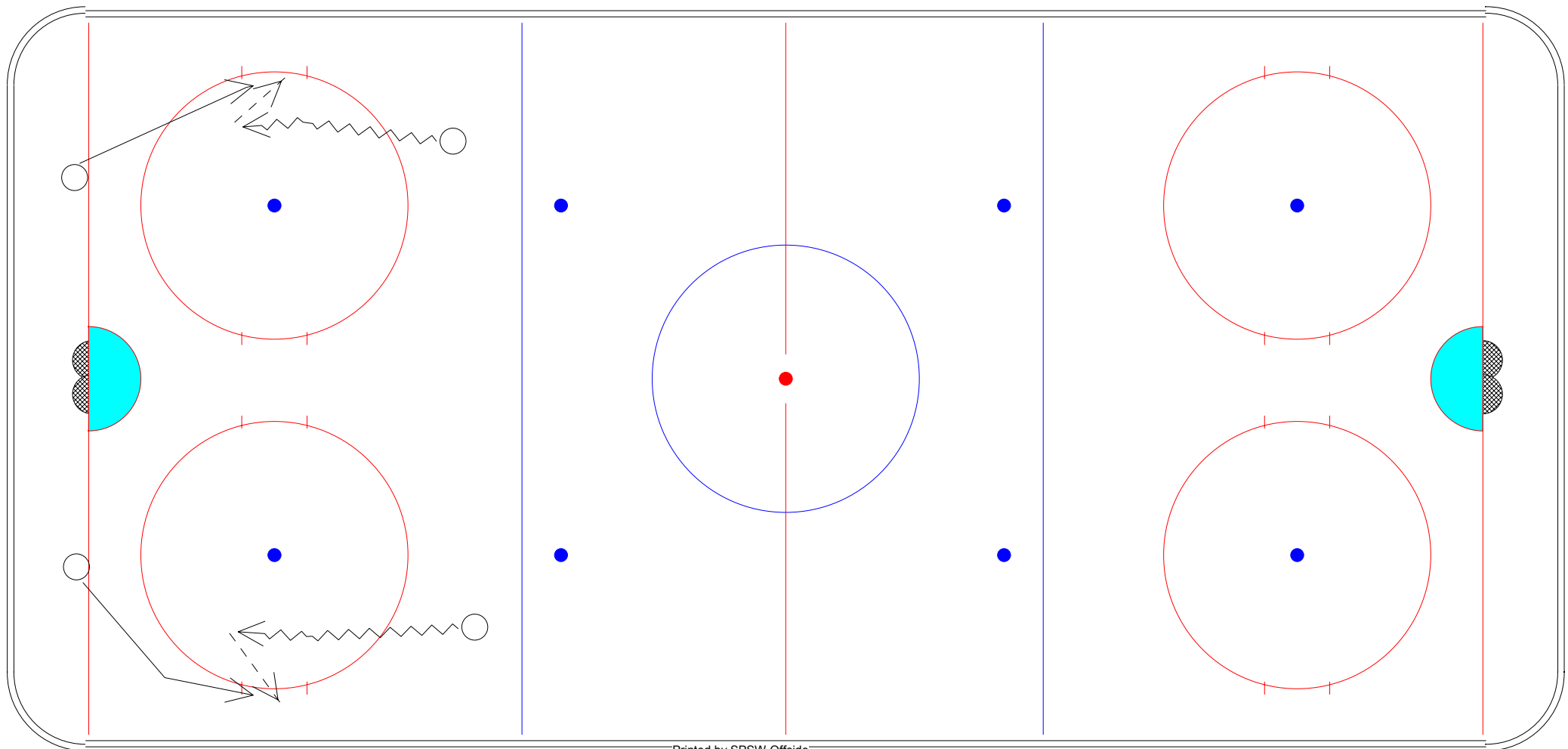


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990420  
Joachim Holst

Namn : Överlämningar 2  
Grupp : Canada Cup 1984  
Tema : Överlämningar  
Back/Forward

Alltid på Utsidan.

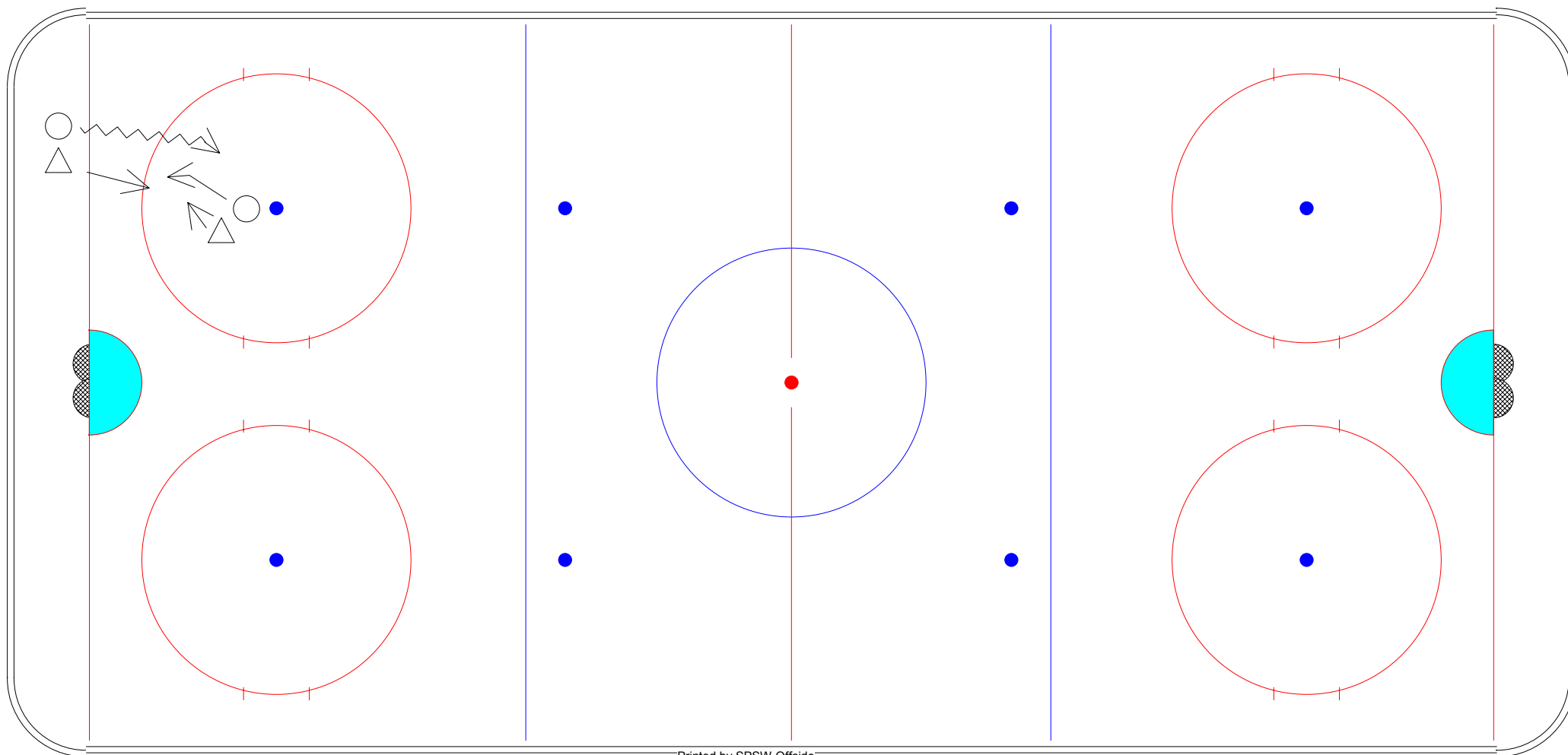


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990420  
Joachim Holst

Namn : Screening 1  
Grupp : Canada Cup 1984  
Tema : Screening Två mot Två

Icke puckförare går på insidan av Puckförare. Och  
screenar bort två försvarare.



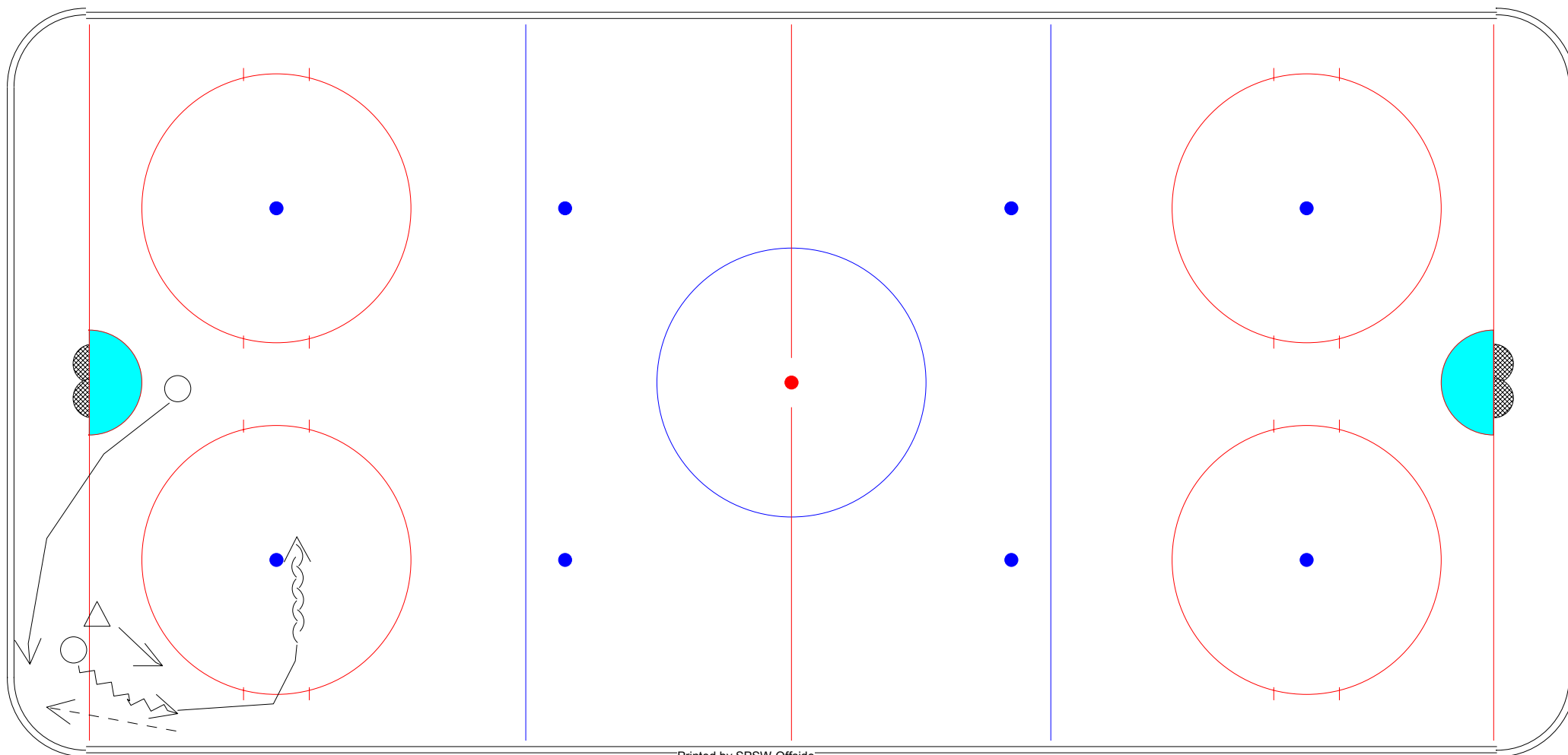


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990420  
Joachim Holst

Namn : Upprullning 1  
Grupp : Canada Cup 1984  
Tema : Upprullning med två  
spelare.

Puckförare tar hjälp av sarg för att rulla upp försvarare.

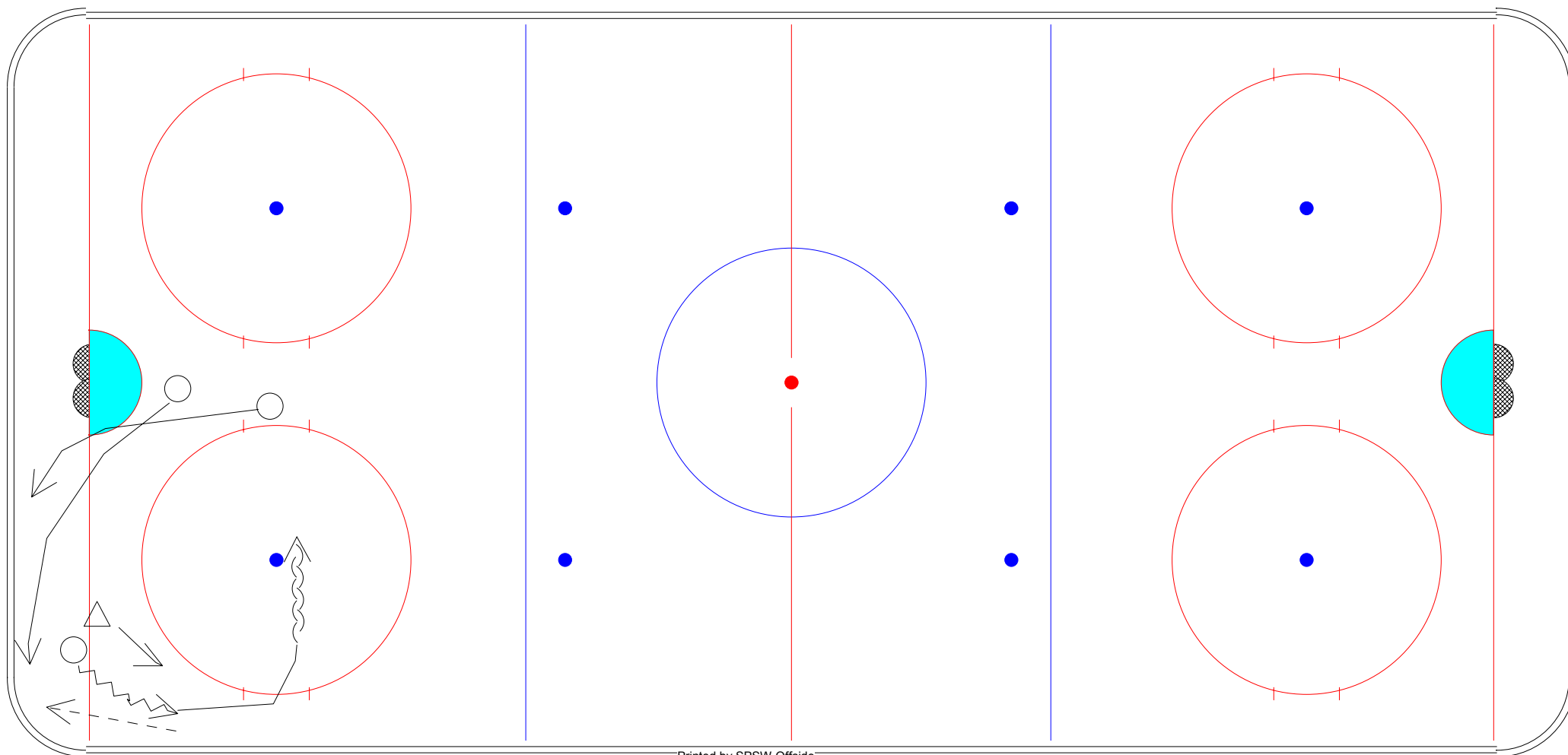


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990420  
Joachim Holst

Namn : Upprullning 2  
Grupp : Canada Cup 1984  
Tema : Upprullning med tre  
spelare.

Puckförare tar hjälp av sarg för att rulla upp försvarare.  
Upprening av första momentet genom att tredje spelare går in.

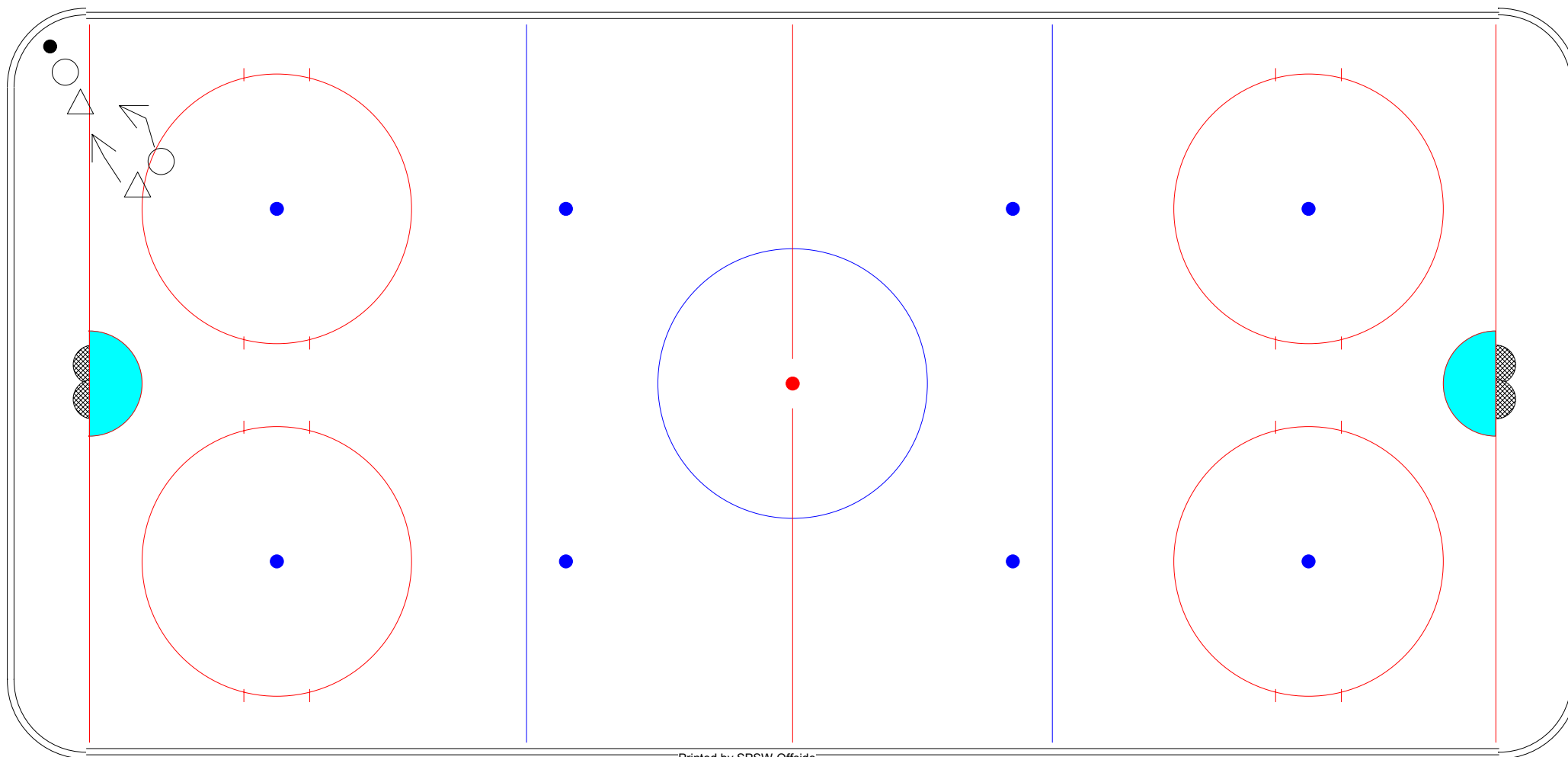


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990420  
Joachim Holst

Namn : Skydda puck vid sarg  
Grupp : Canada Cup 1984  
Tema : Skydda pucken tills  
understöd kommer.

Understödet screenar bort attackerande försvarare.

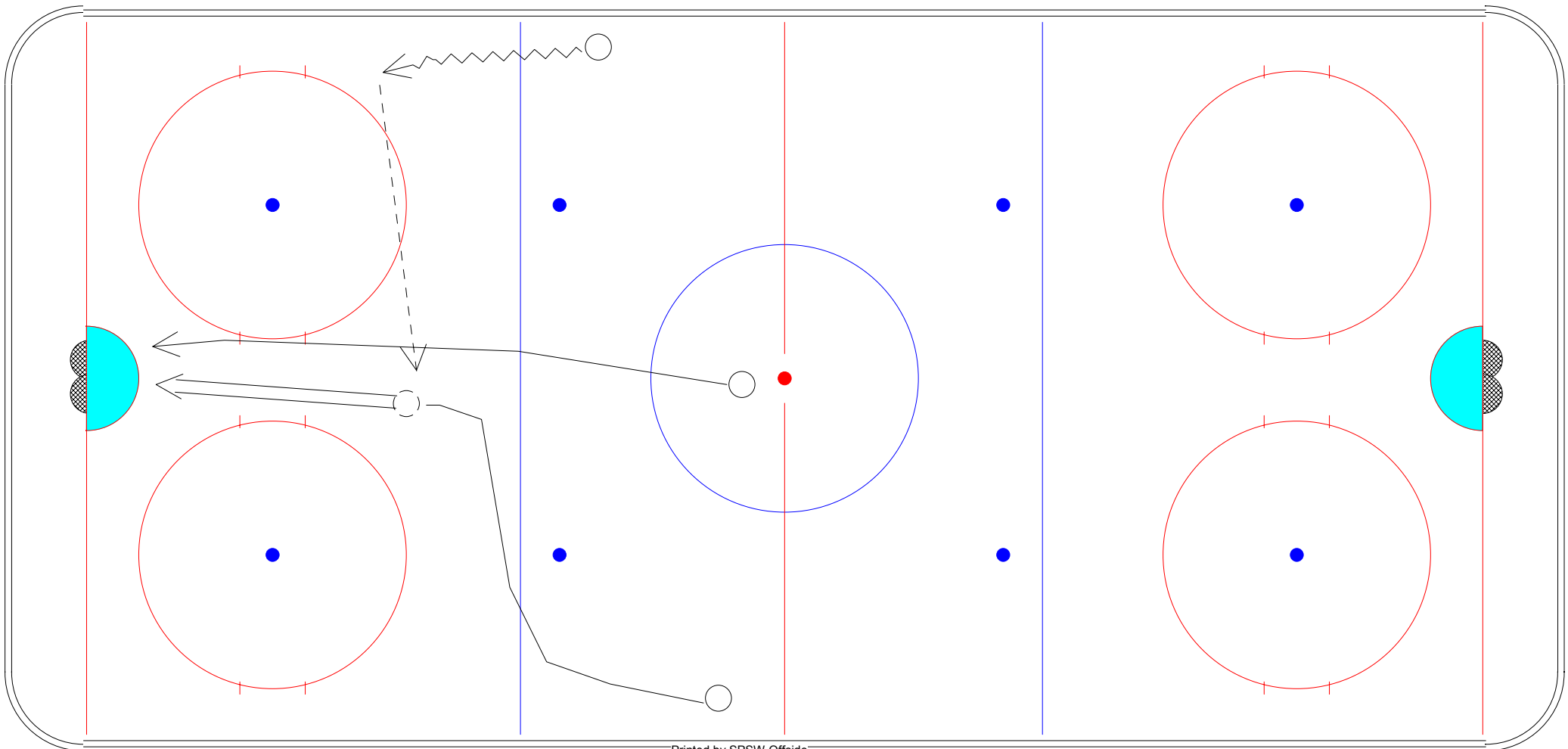


Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Snabbt avslut i anfallszon.

Samarbete med flera spelare. Gå på mål. Ta retur!!!

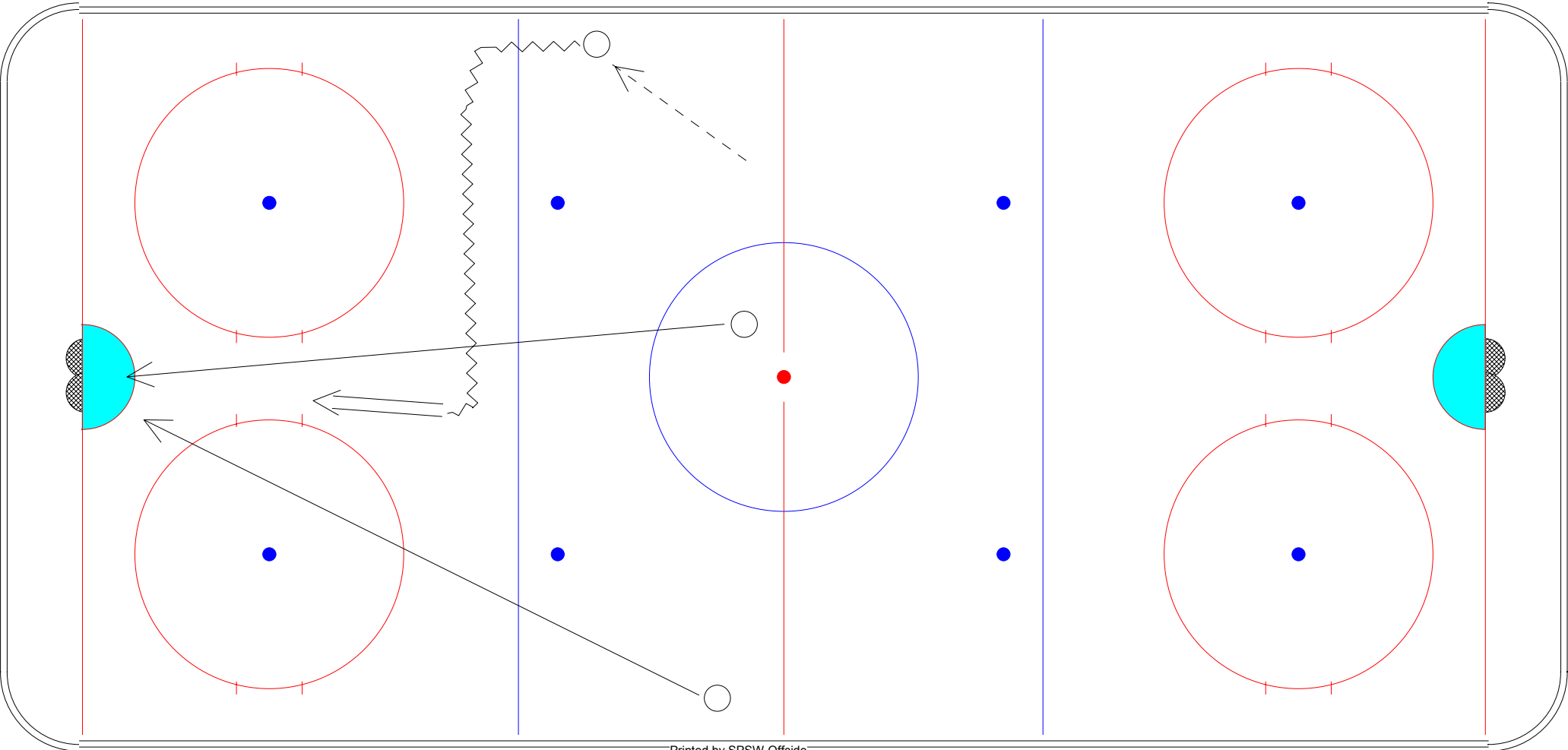


Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

# Joachim Holst

Tema : Snabbt avslut i anfallszon.

Samarbete med flera spelare. Gå på mål. Ta retur!!!

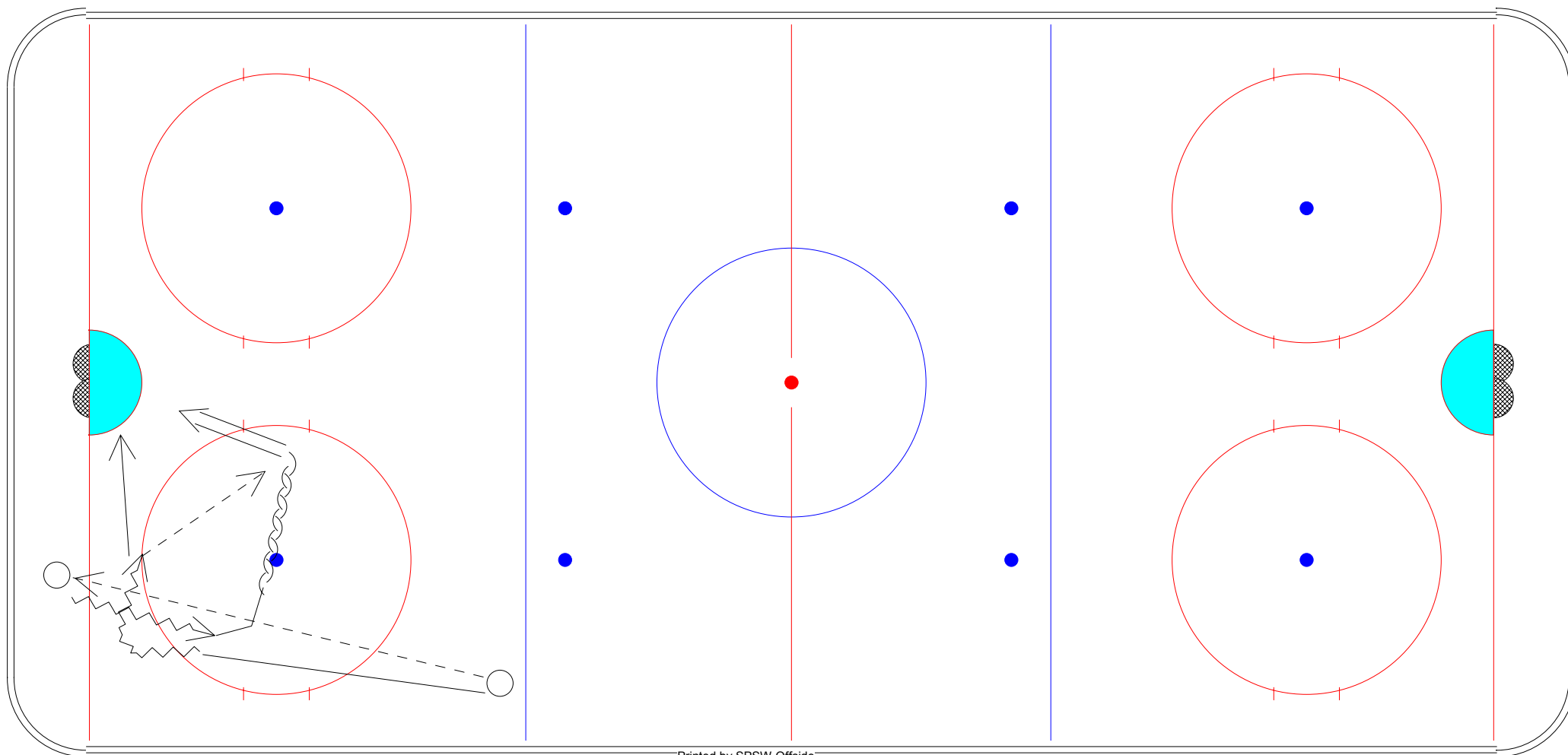


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990420  
Joachim Holst

Namn : Inspel på mål  
Grupp : Canada Cup 1984  
Tema : Inspel på mål. Med  
överlämning och direktskott.

Sök överlämning och pass för direktskott.

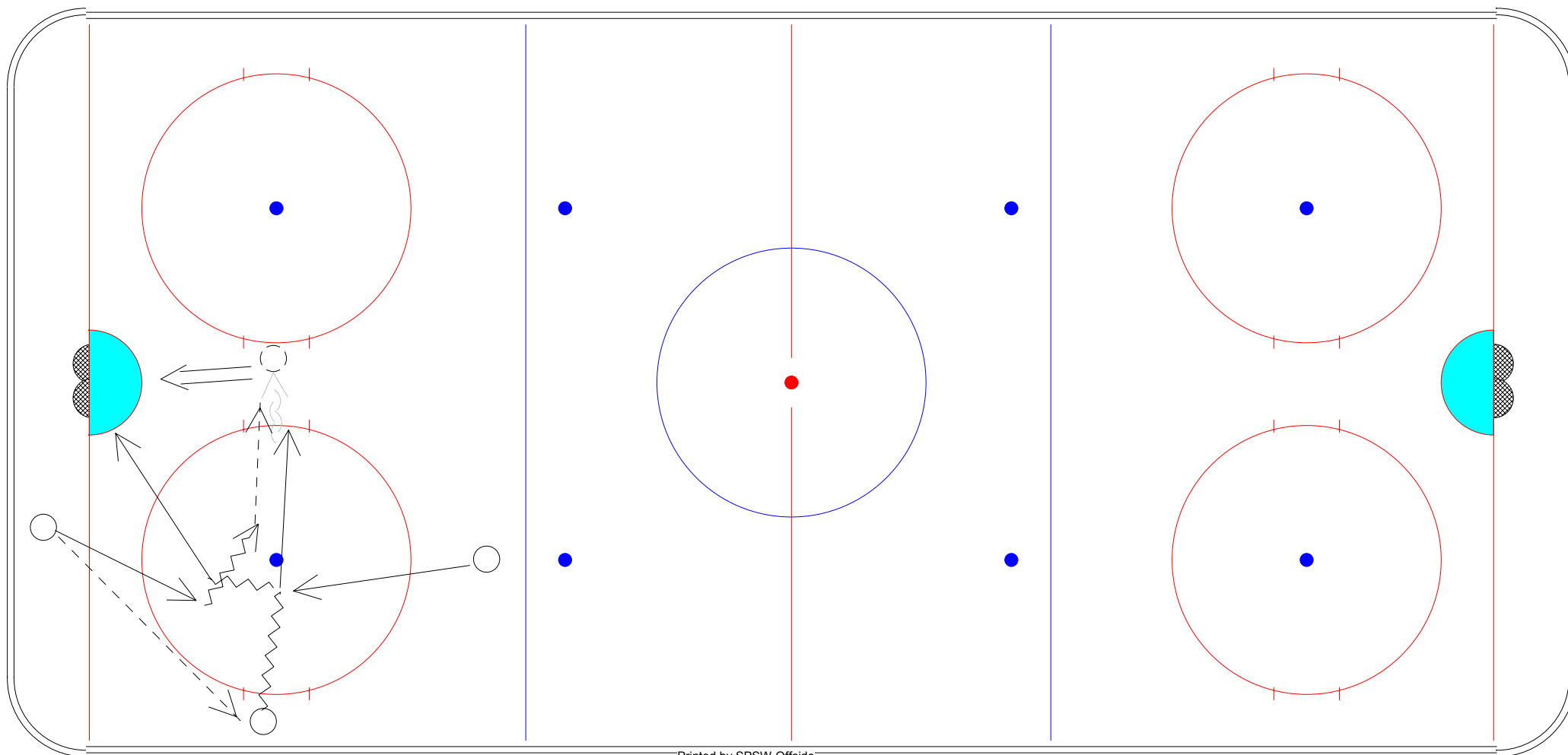


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990420  
Joachim Holst

Namn : Inspel på mål 2  
Grupp : Canada Cup 1984  
Tema : Överlämningar och inspel  
på mål.

Tre spelare deltar i överlämningar.

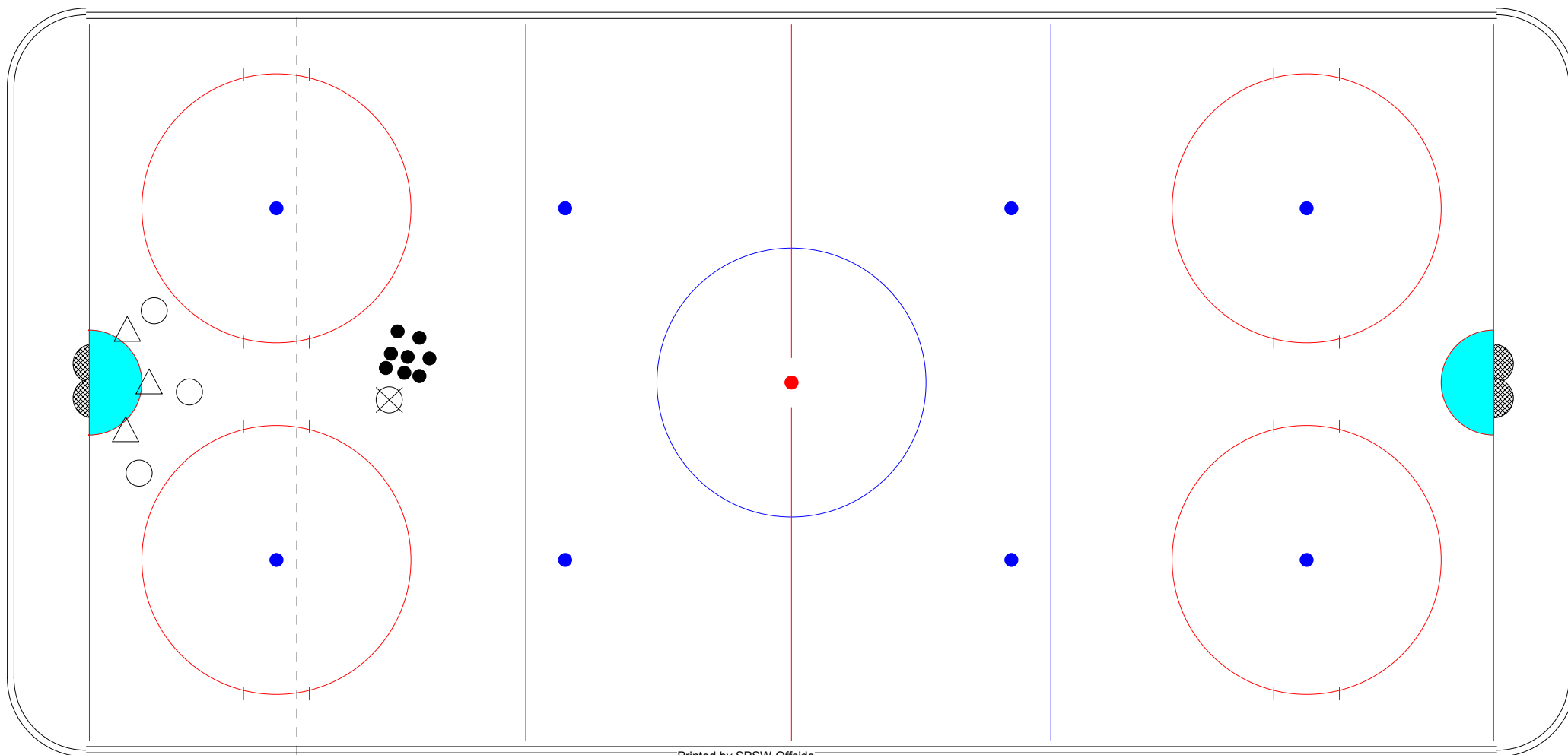


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990420  
Joachim Holst

Namn : Kamp runt mål 1  
Grupp : Canada Cup 1984  
Tema : Upprullningar/Överlämningar mot förvarare utan

Tränare lägger in puck mot tre forwards som spelar mot tre försvarare utan klubbar. Upprullningar/Överlämningar.

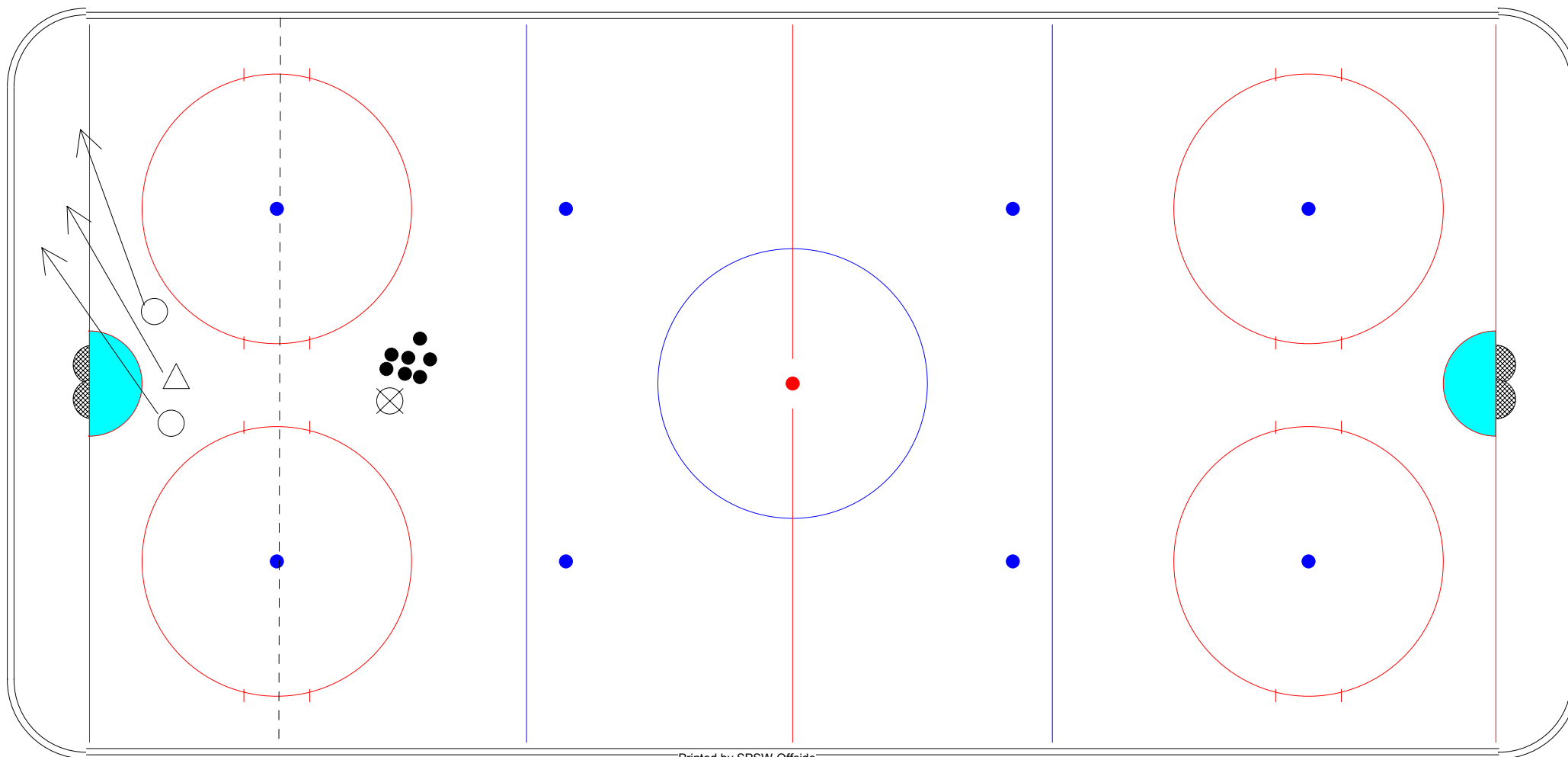




Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990420  
Joachim Holst

Namn : Kamp runt mål 2  
Grupp : Canada Cup 1984  
Tema : Upprullningar/Överlämningar forwards mot försvar:Tränare lägger in puck mot två forwards som spelar mot en försvarare. Upprullningar/Överlämningar.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 990420

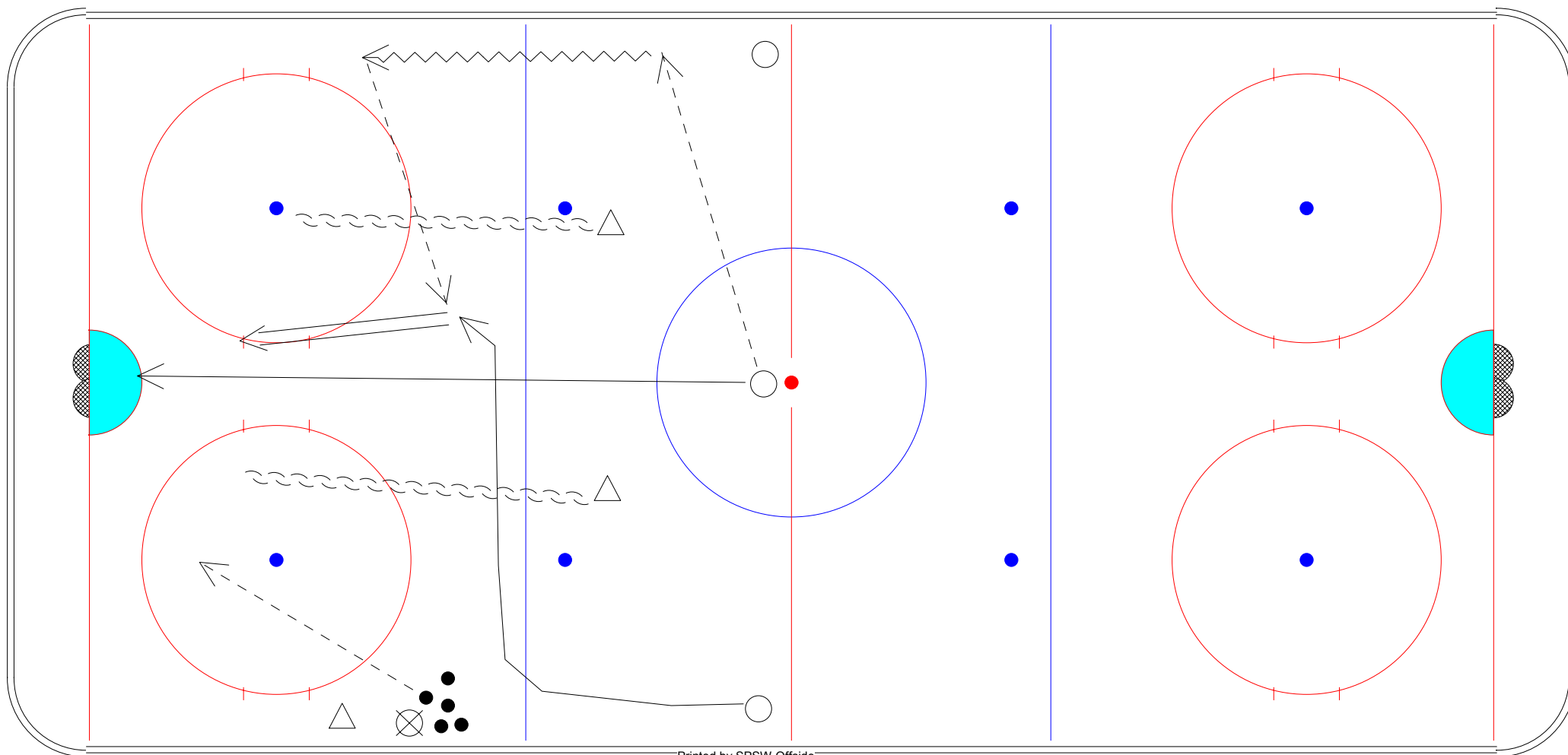
Joachim Holst

Namn : Tre mot Två

Grupp : Canada Cup 1984

**Tema** : Tre mot Två. Vid avslut ny puck och spel Tre mot Tre.

Tre mot Två. Vid avslut lägger tränare in ny puck och en tredje försvarare går in och hjälper till.

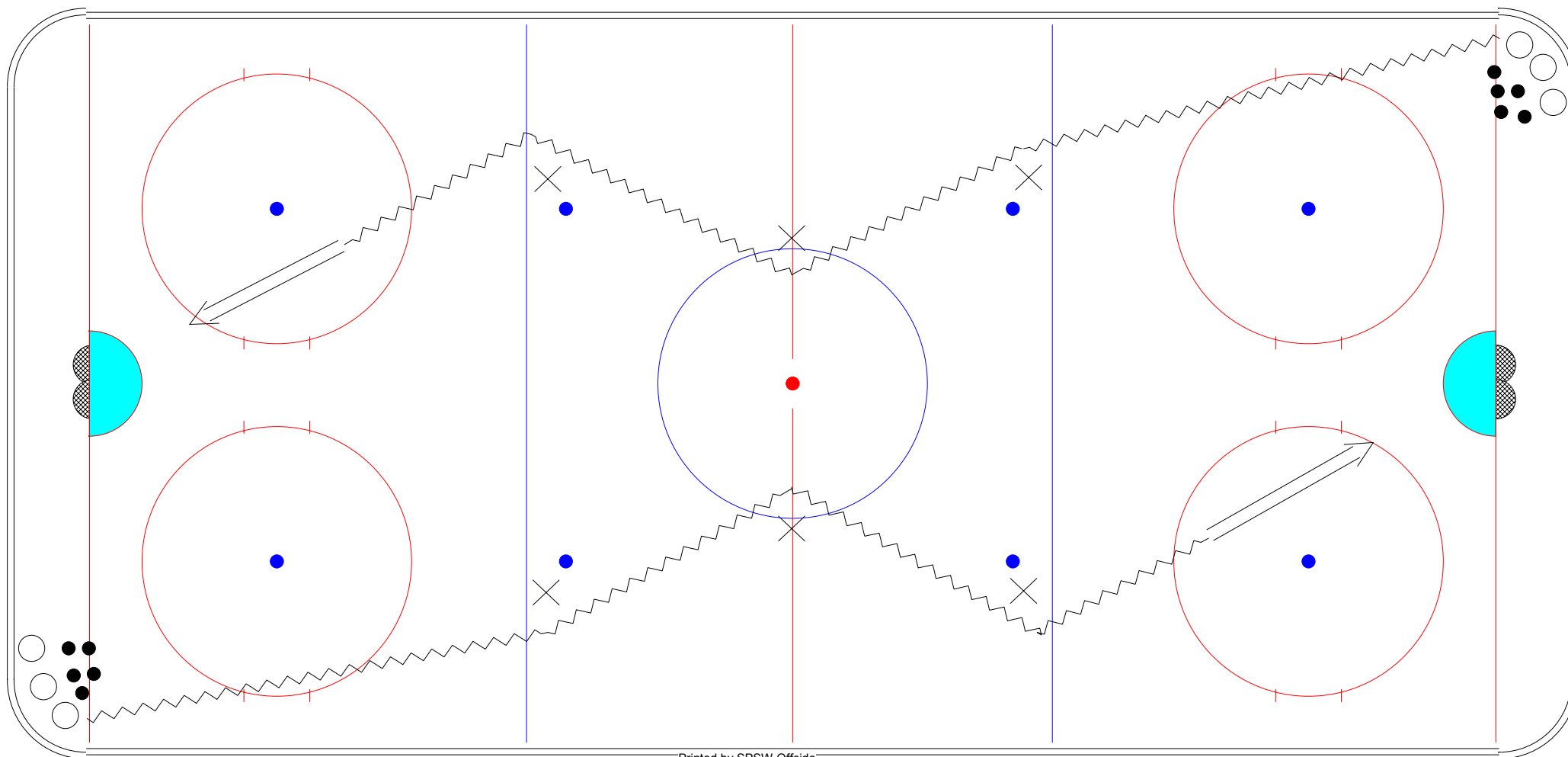


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990810  
Joachim Holst

Namn : 01  
Grupp : Fortbildning Borås 990416  
Tema : Pass bakom mål. Ta emot pass. Uppspel, direktpass,  
pass. Uppspel, direktpass,

Pass bakom mål. Ta emot pass. Uppspel, direktpass,  
Avslut. Följ puckbanan.

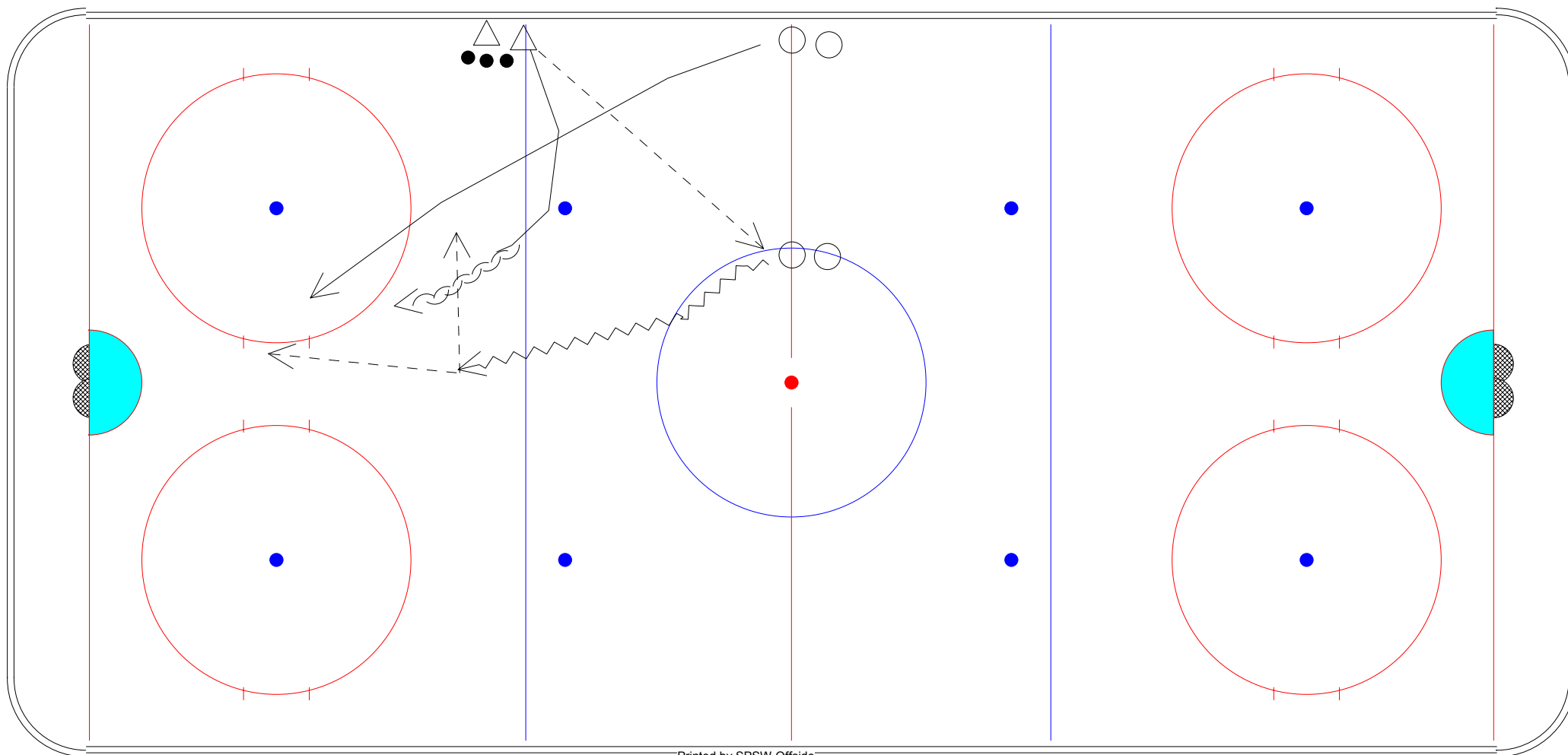


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 011119  
Joachim Holst

Namn : Forward 01  
Grupp : Forward  
Tema : Sök djupspel, Forward  
släpar alternativt går på djupet.

Sök djupspel, Forward släpar alternativt går på djupet.



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

# Joachim Holst

Tema : Baklänges i små åttor.

## Baklänges tempoökning.

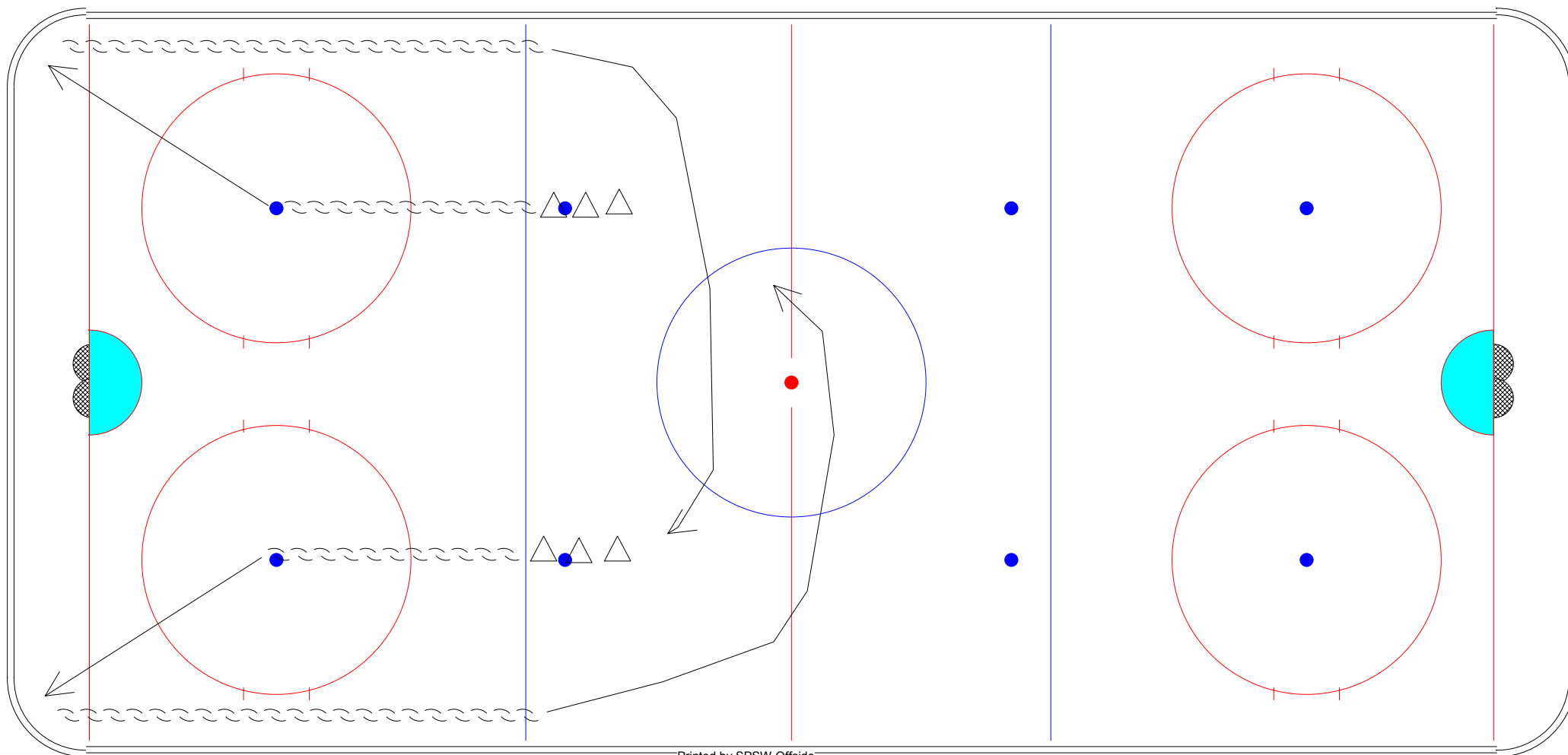


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990806  
Joachim Holst

Namn : Back 04  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Backövning med  
vändningar mot sarg.

Tempoövning med vändningar mot sarg.

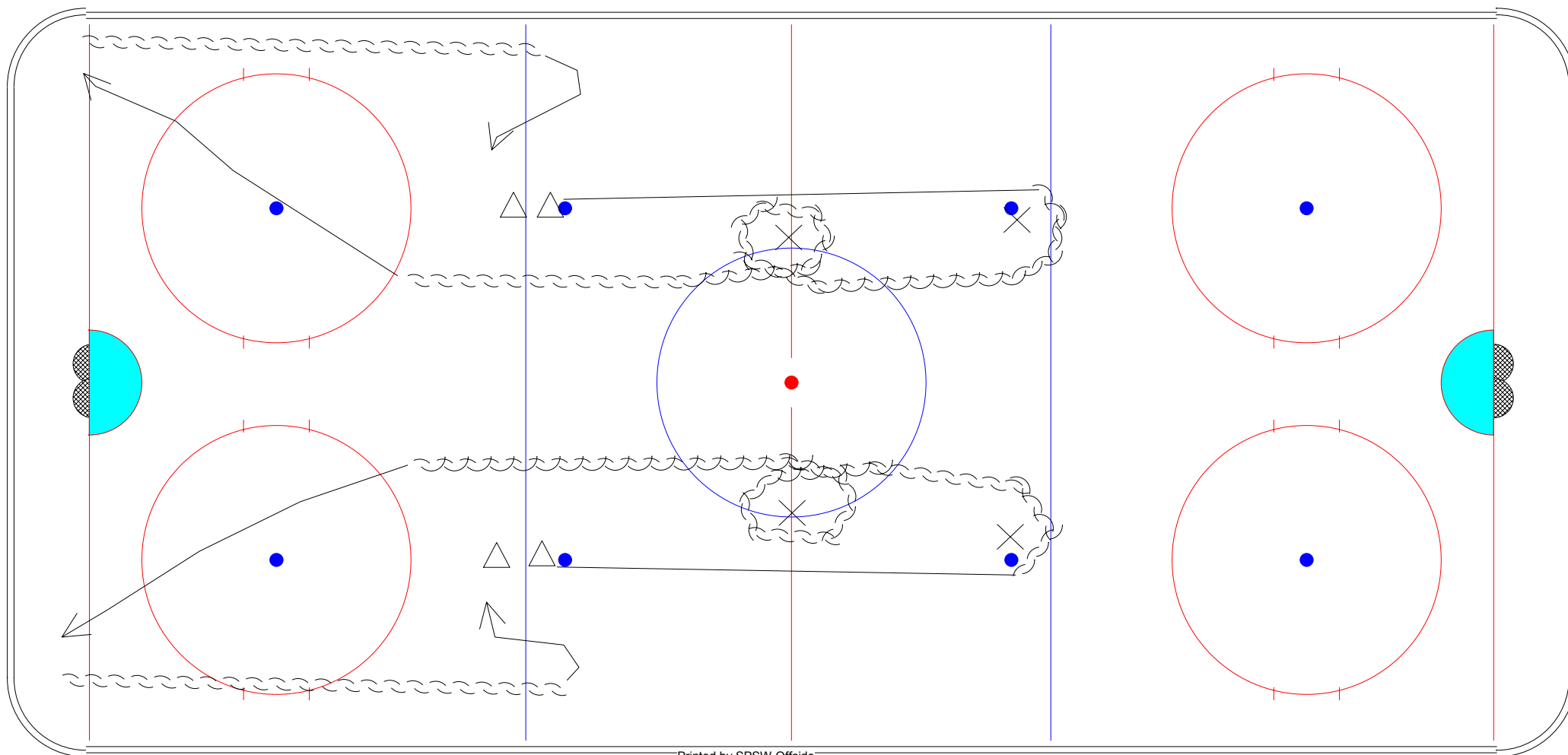


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990806  
Joachim Holst

Namn : Back 05  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Baklängsteknik med  
vändningar.

Baklänges med vändningar och tempo.

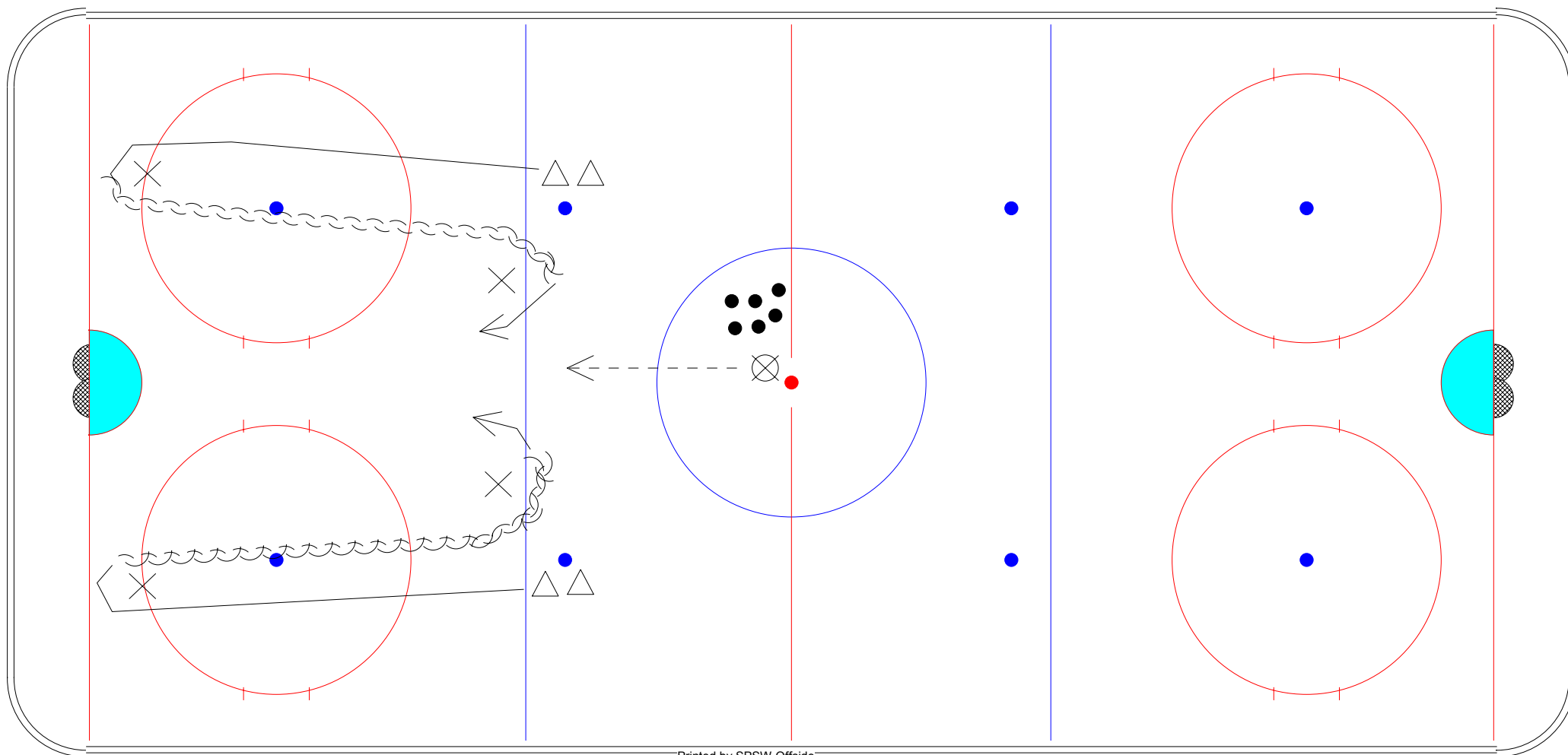


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990806  
Joachim Holst

Namn : Back 06  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : En mot En.

En mot En. Fram- och baklänges.



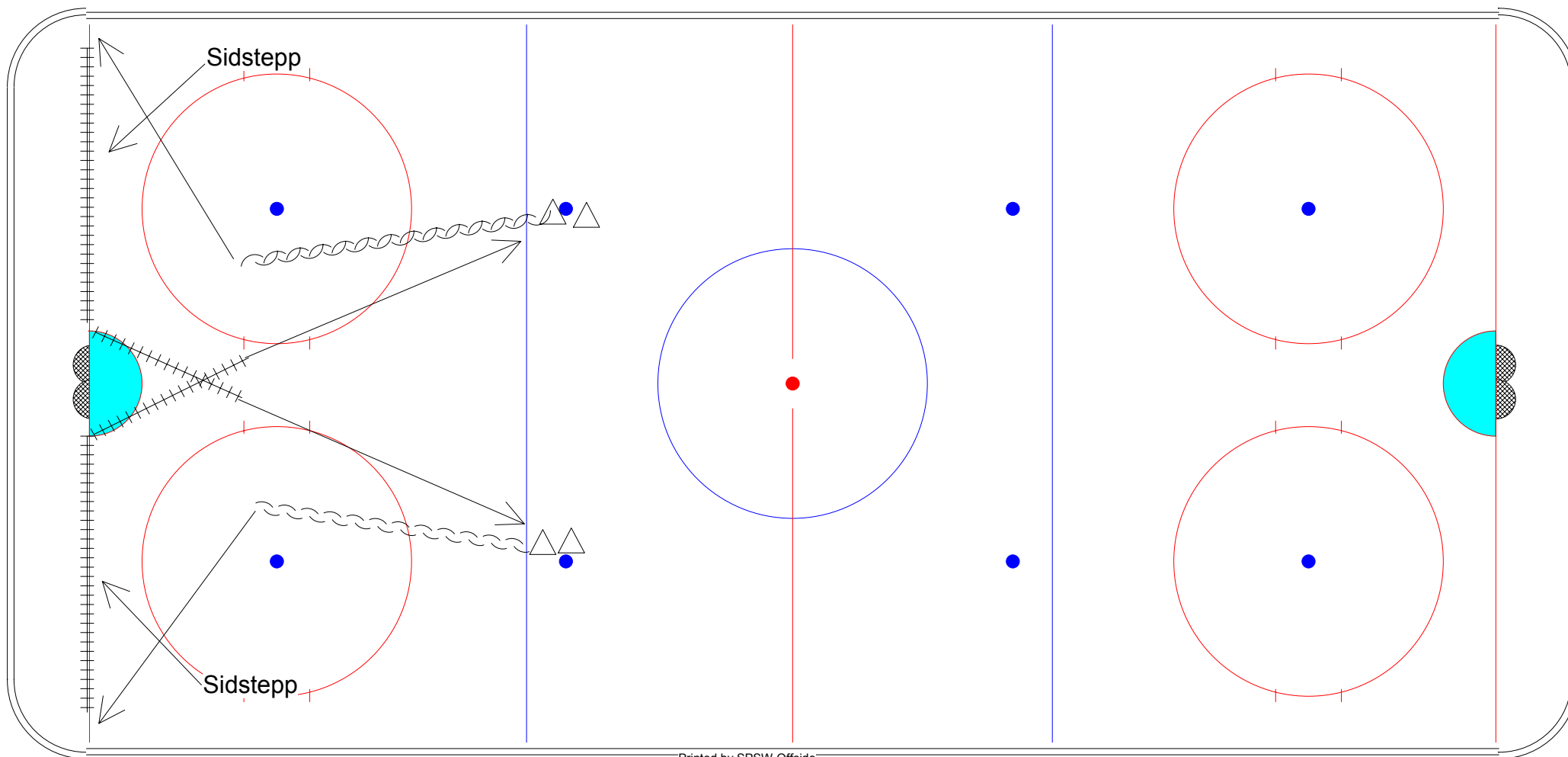


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990806  
Joachim Holst

Namn : Back 07  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Tempoövning Bak-,  
Framlänges Sidstepp, Framlänges

Tempoövning Bak-, Framlänges Sidstepp, Framlänges  
tempoökning.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 990806

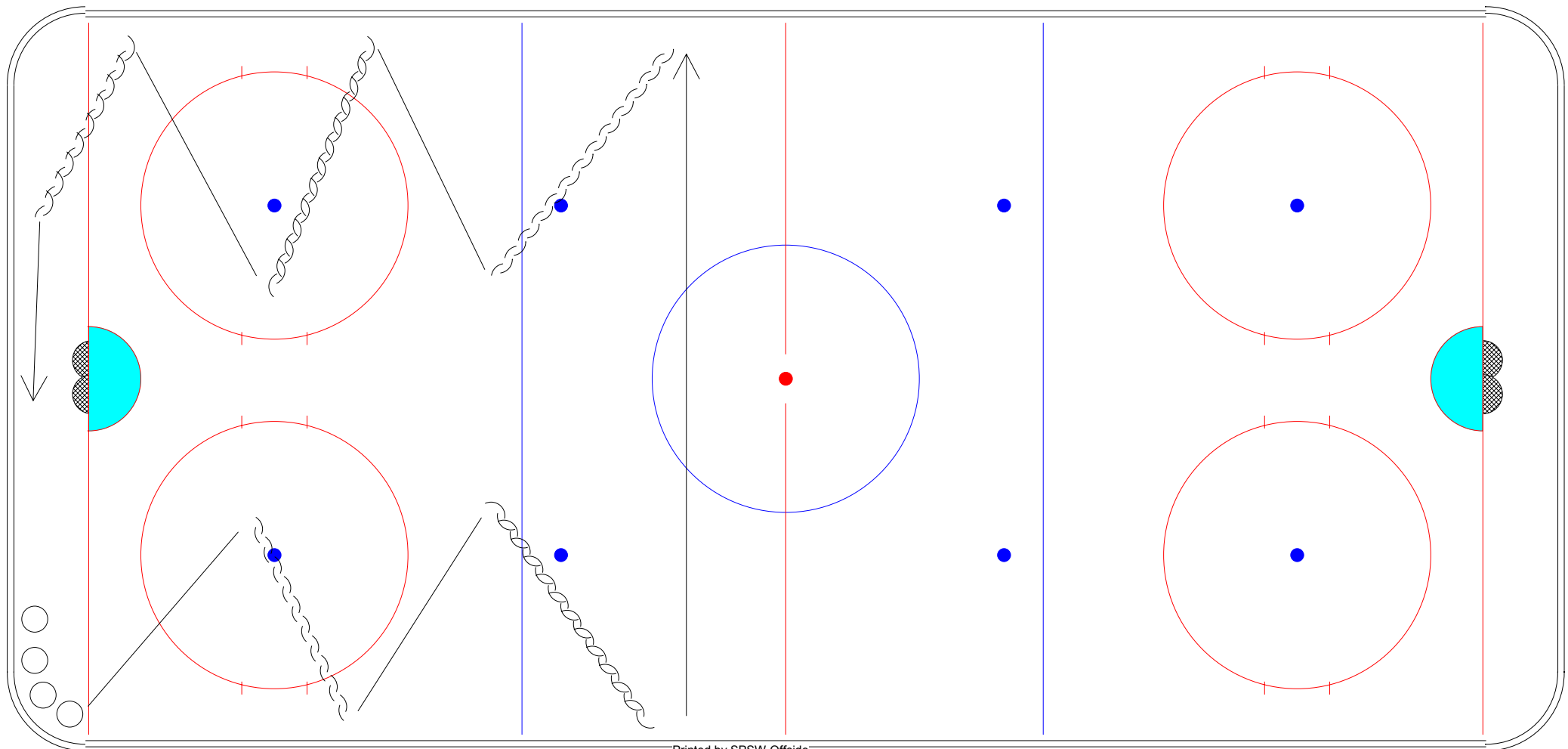
Joachim Holst

Namn : Back 08

Grupp : Att Spela Back

Tema : Skridskoövningar åt båda håll. Blicken riktad mot samma

Skridskoövningar åt båda håll. Blicken riktad mot samma långsida hela tiden.

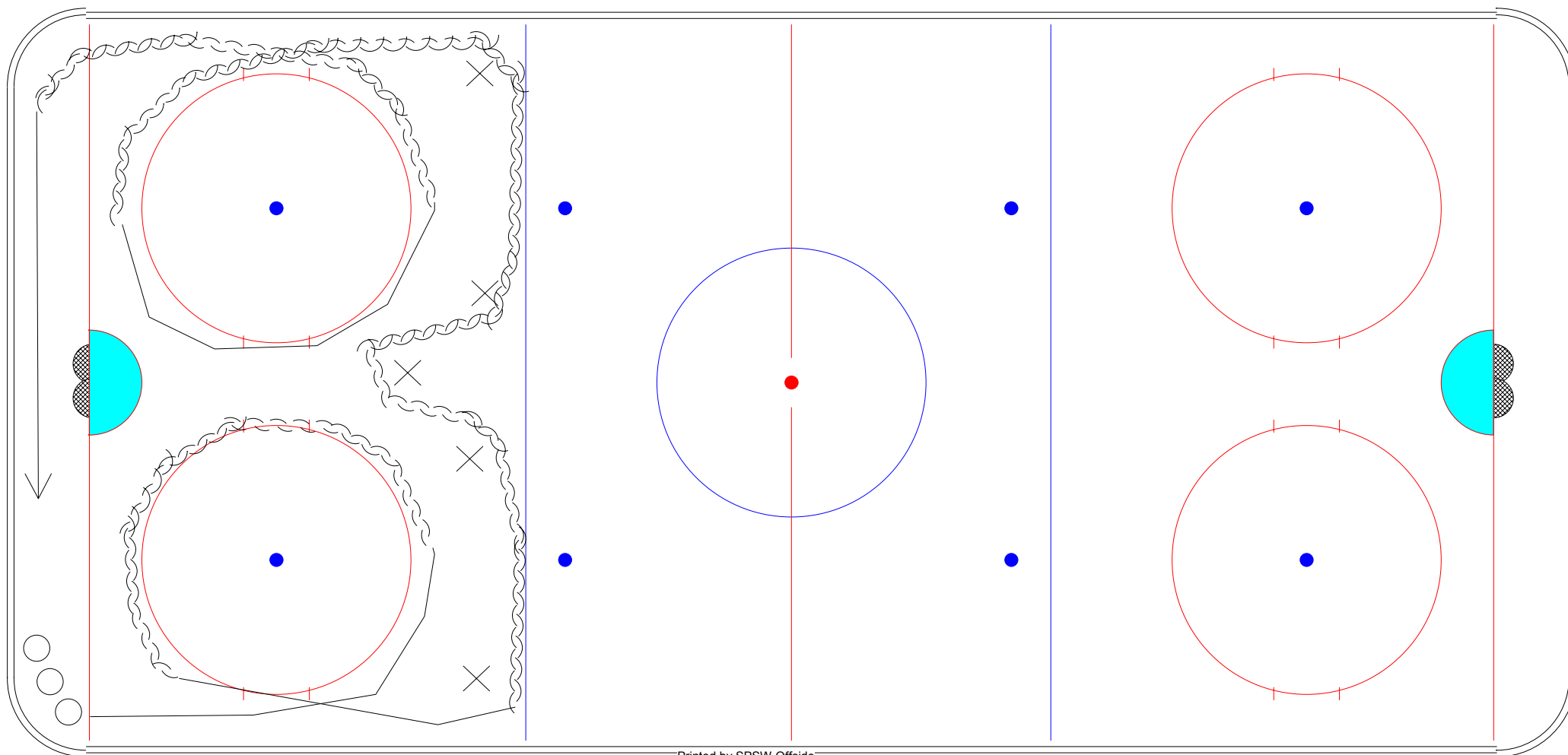


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990806  
Joachim Holst

Namn : Back 09  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Skridskoövergångar runt  
Cirklar och Konor

Skridskoövergångar runt Cirklar och Konor.

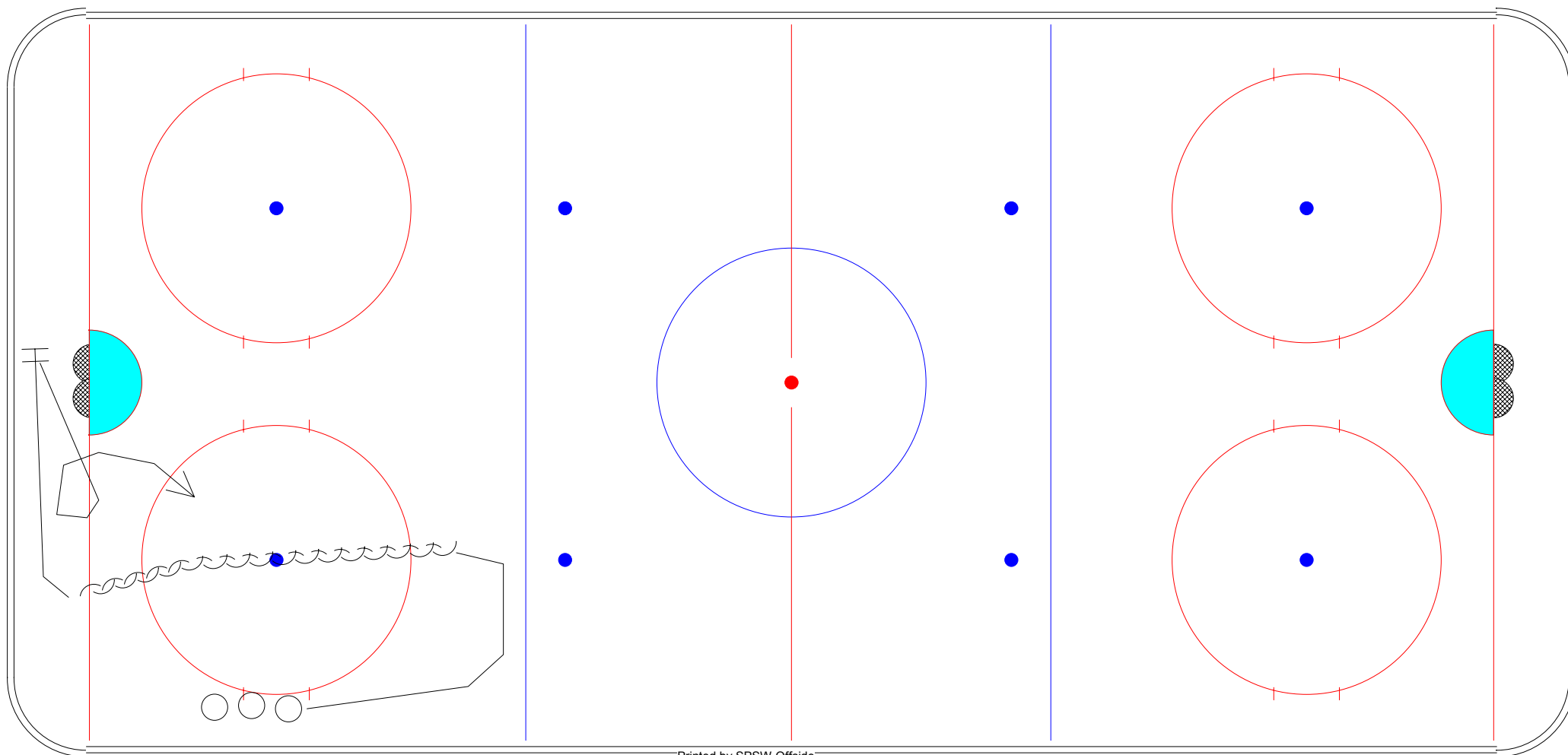


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990420  
Joachim Holst

Namn : Back 10  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Skridskoövergångar från  
framlänges till baklänges.

Skridskoövergångar från framlänges till baklänges.

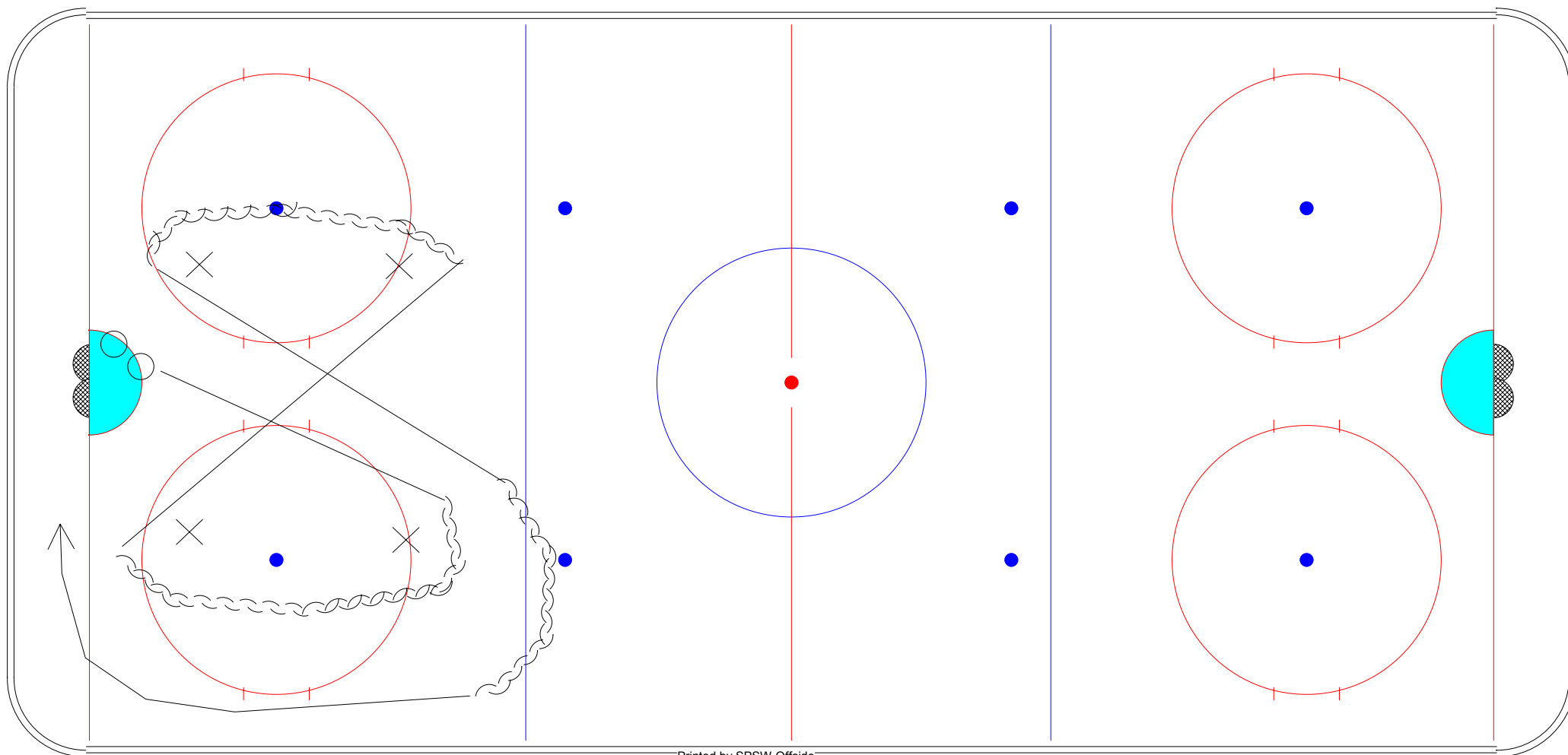


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990420  
Joachim Holst

Namn : Back 11  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Skridskoövergångar runt  
konor.

Skridskoövergångar runt konor.



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Skridskoövergångar med puck.

## Skridskoövergångar med puck.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 990420

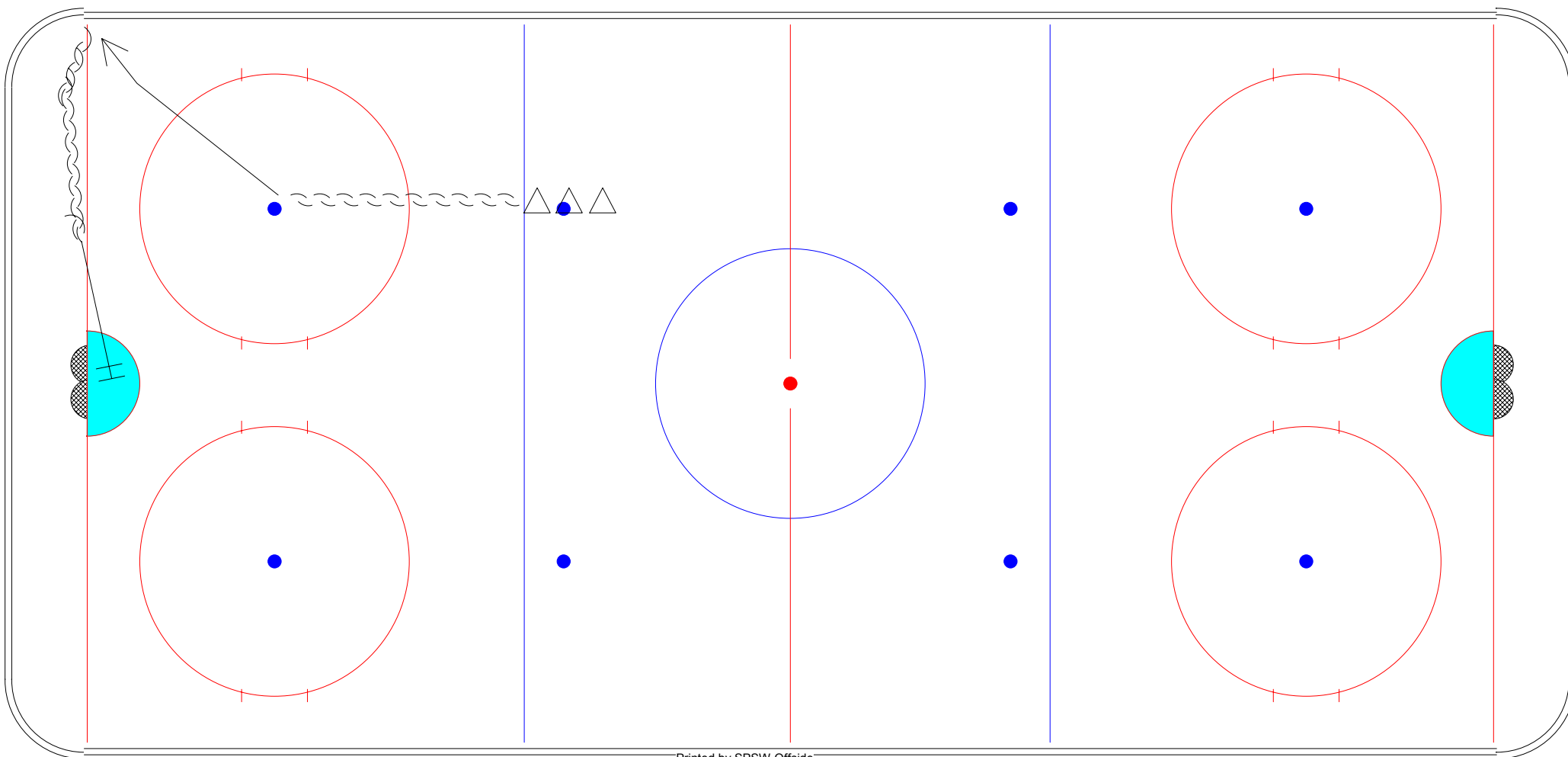
Joachim Holst

Namn : Back 13

Grupp : Att Spela Back

Tema : Start baklänges, öppna  
höften, ut mot sarg, plogstopp,

Start baklänges, öppna höften, ut mot sarg, plogstopp, baklänges

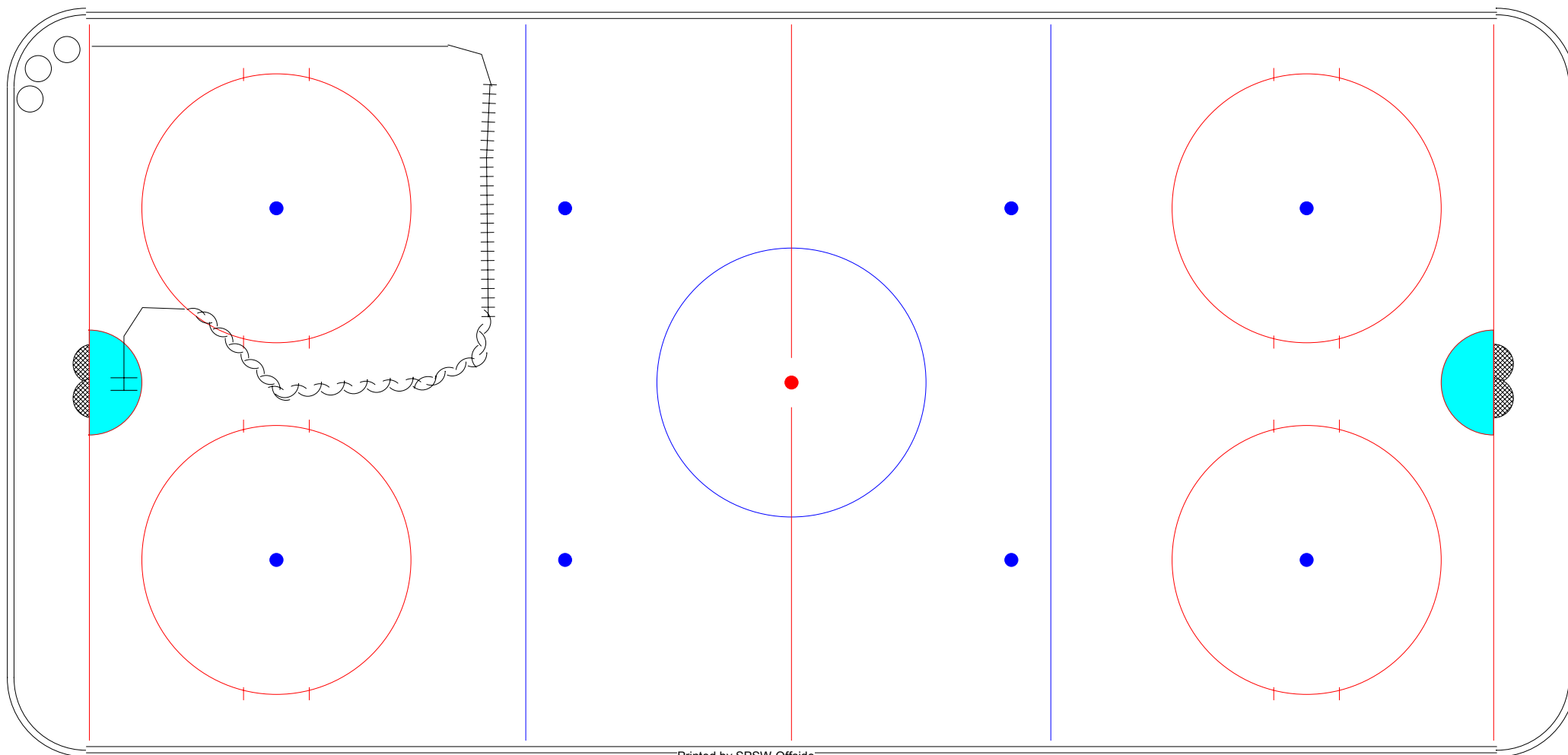


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990420  
Joachim Holst

Namn : Back 14  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Framlänges, Sidstepp,  
bröst riktat ut i banan,

Framlänges, Sidstepp, bröst riktat ut i banan, Baklänges.





## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 000105

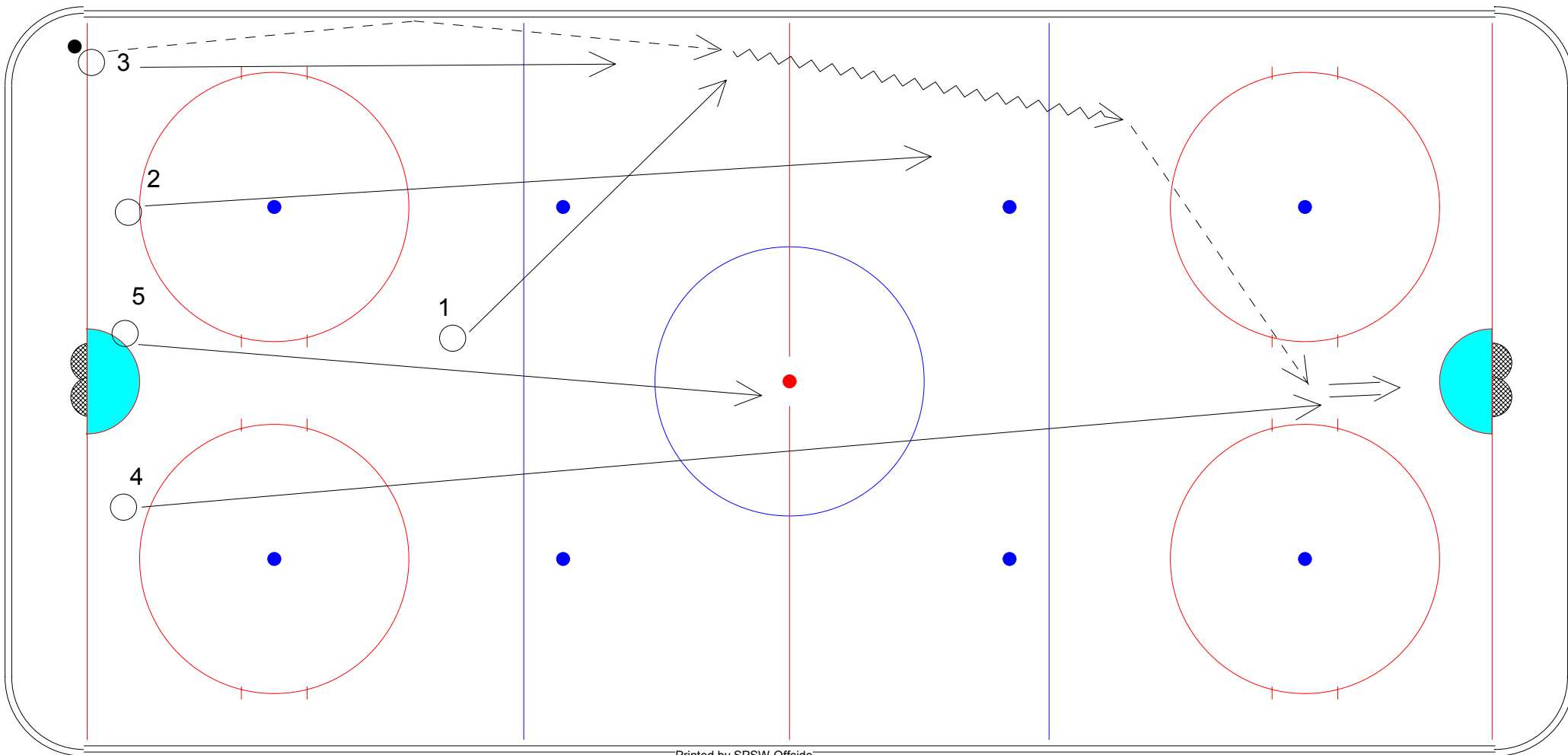
Joachim Holst

Namn : Uppspel 04

Grupp : Uppspel

Tema : Lägg ut puck i Mittzon

Lägg ut pucken, högt i sarg, till mittzon. Toppforward hämtar och söker Fw på andra sidan eller Andra våg.

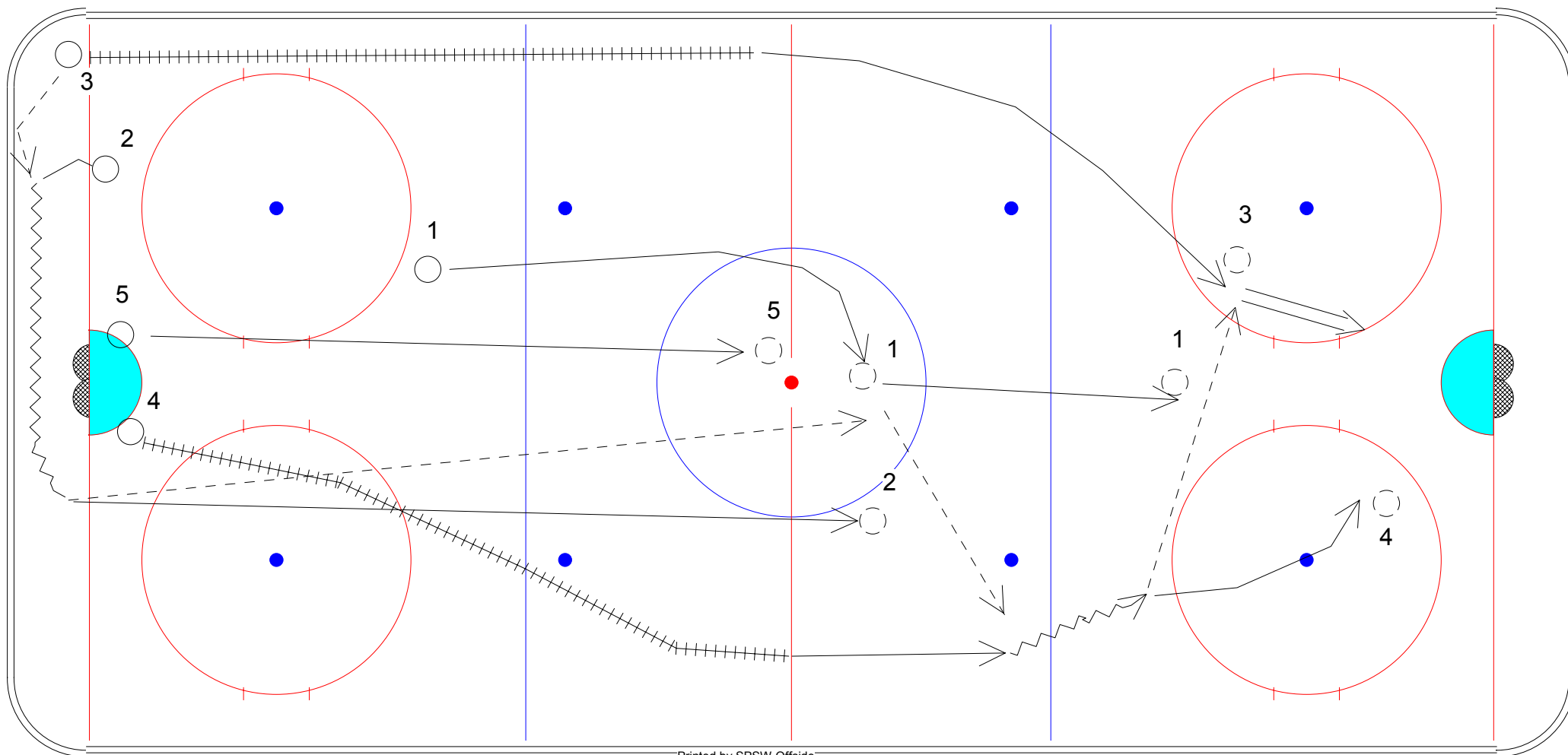


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000105  
Joachim Holst

Namn : Uppspel 05  
Grupp : Uppspel  
Tema : Kontring, Pass till  
Toppforward i Mittzon

MittMitt/Back söker lång pass till Toppforward, som  
skarvar ut eller går själv.



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema :

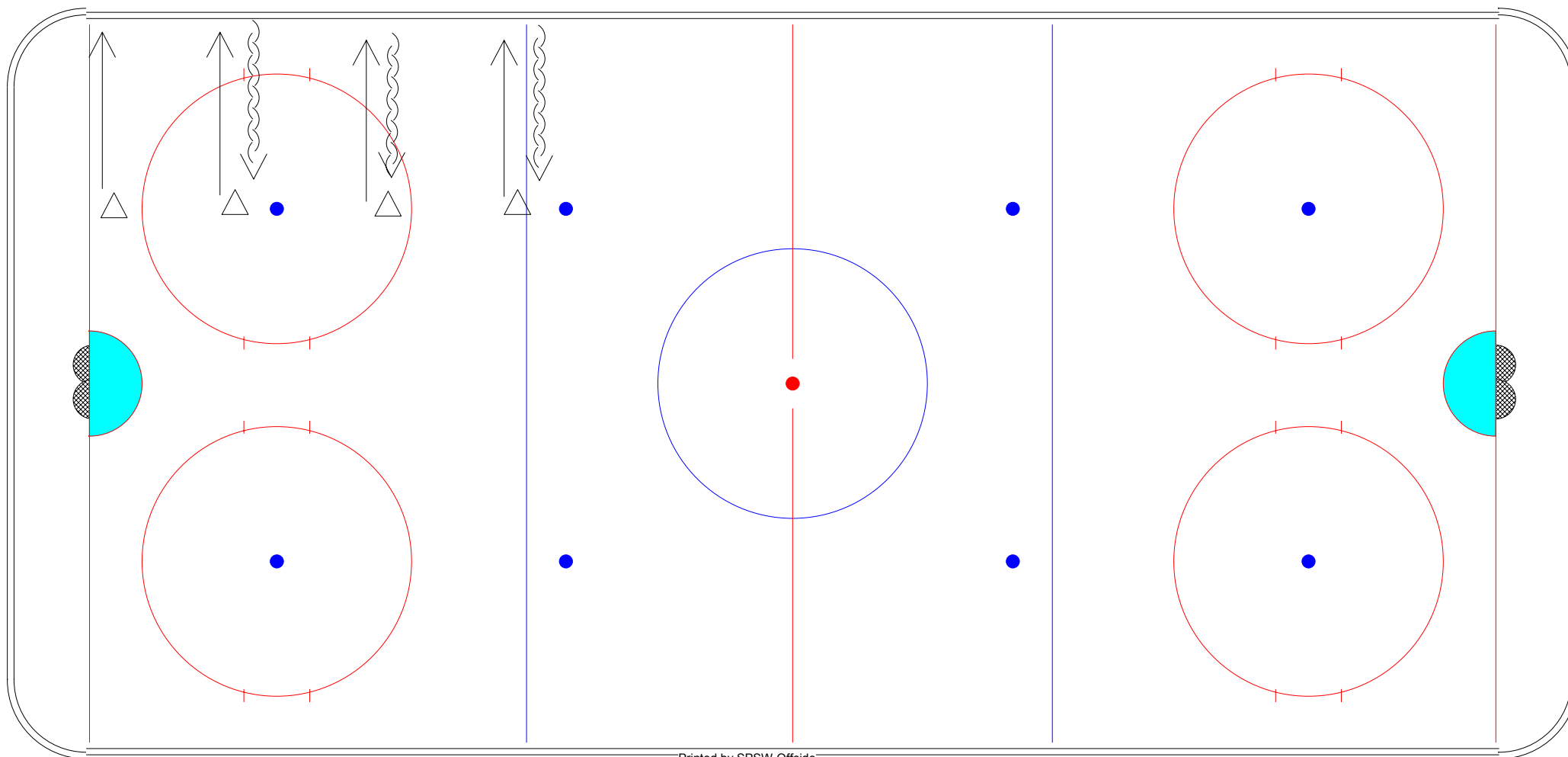


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990808  
Joachim Holst

Namn : Back 15  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Korta Övergångar. Använd  
ena foten som plog.

Korta Övergångar. Använd ena foten som plog.

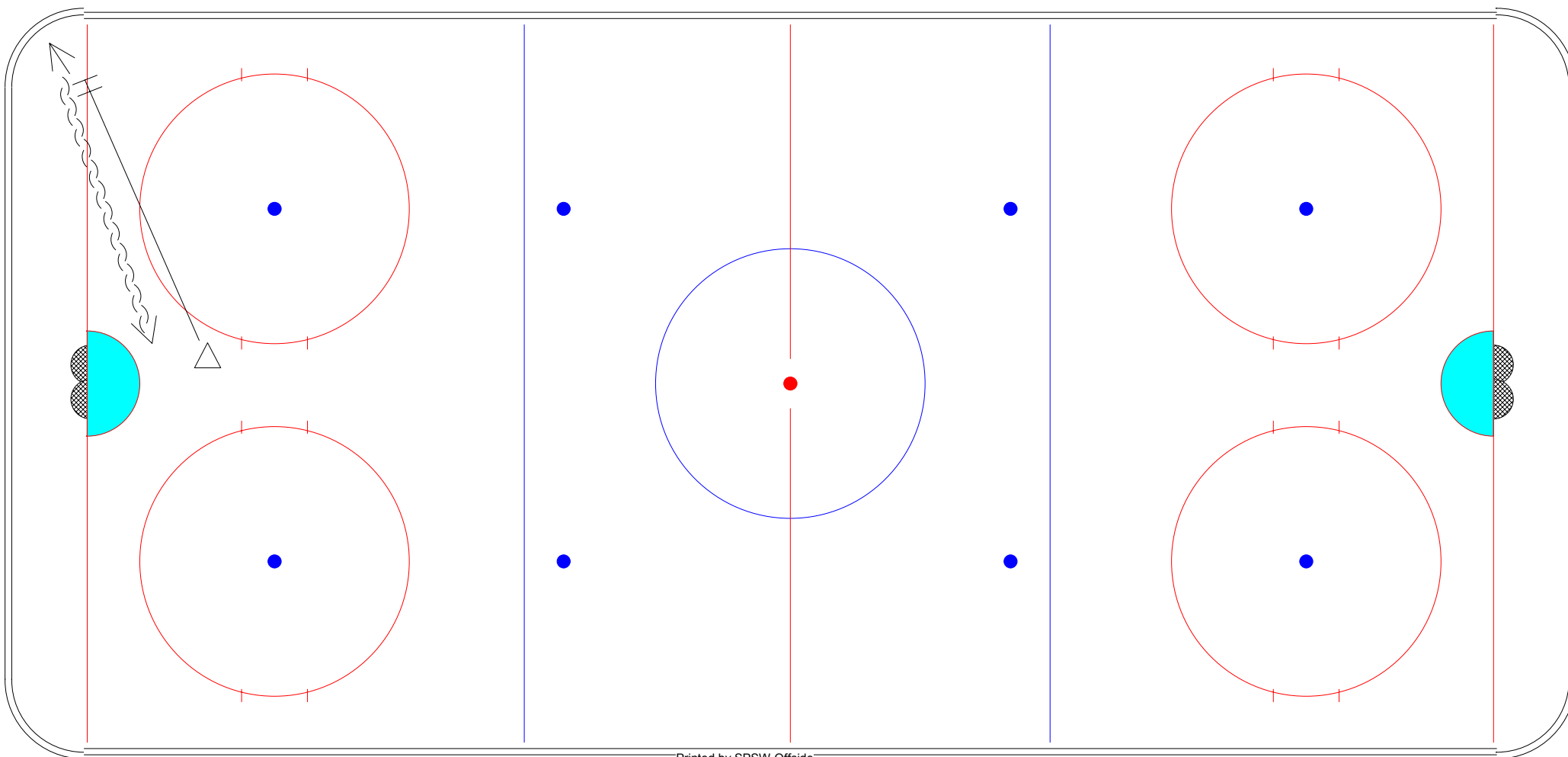


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990808  
Joachim Holst

Namn : Back 16  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Korta Övergångar.Spelare  
startar framför mål åker ut mot

Spelare startar framför mål åker ut mot hörnet och  
bedömmar om det skall vara kort övergång eller fullfölja och sätta

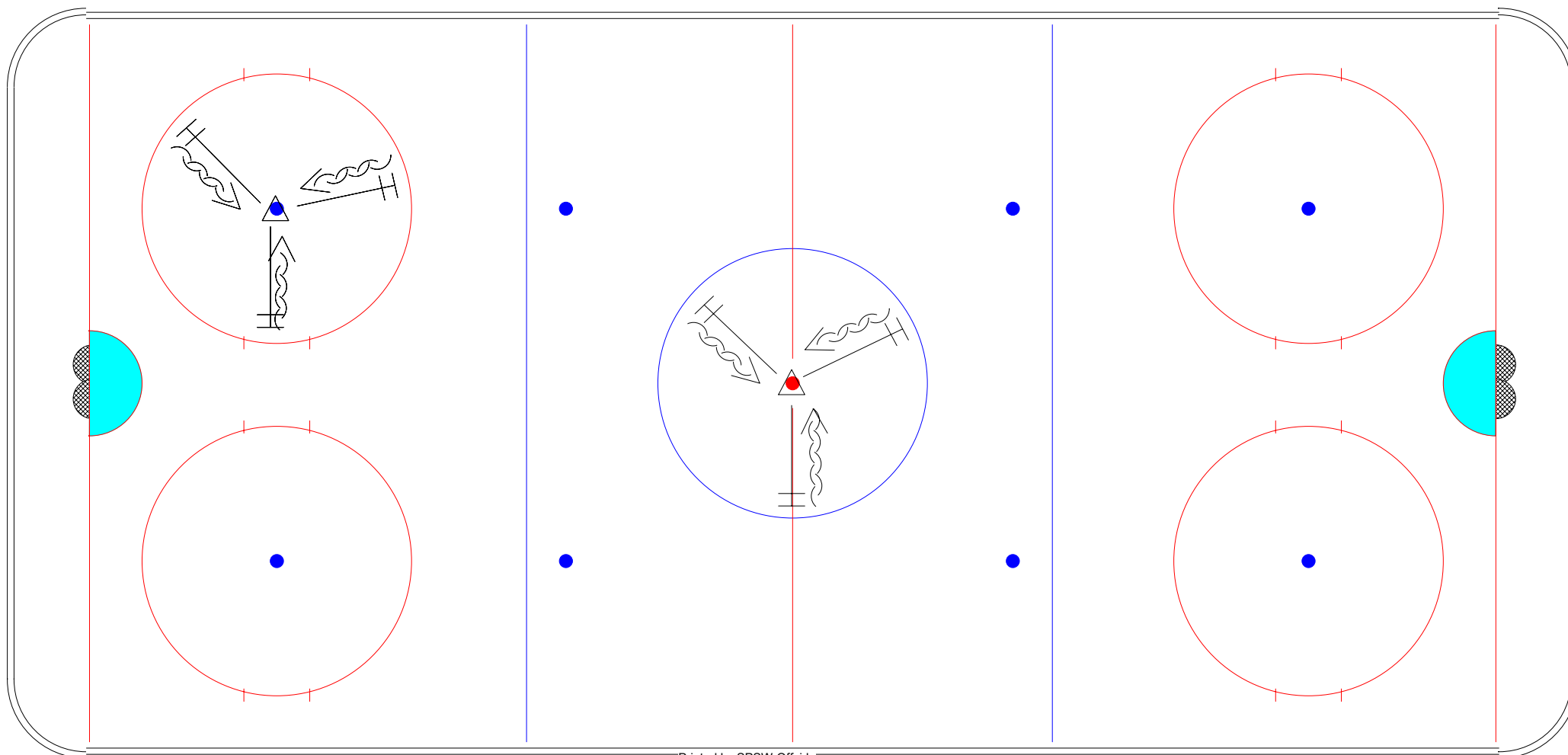


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990808  
Joachim Holst

Namn : Back 17  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Korta Övergångar i cirkel.  
Använd ena foten som plog.

Korta Övergångar i cirkel. Använd ena foten som plog.  
Tempo/Intervall



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 990808

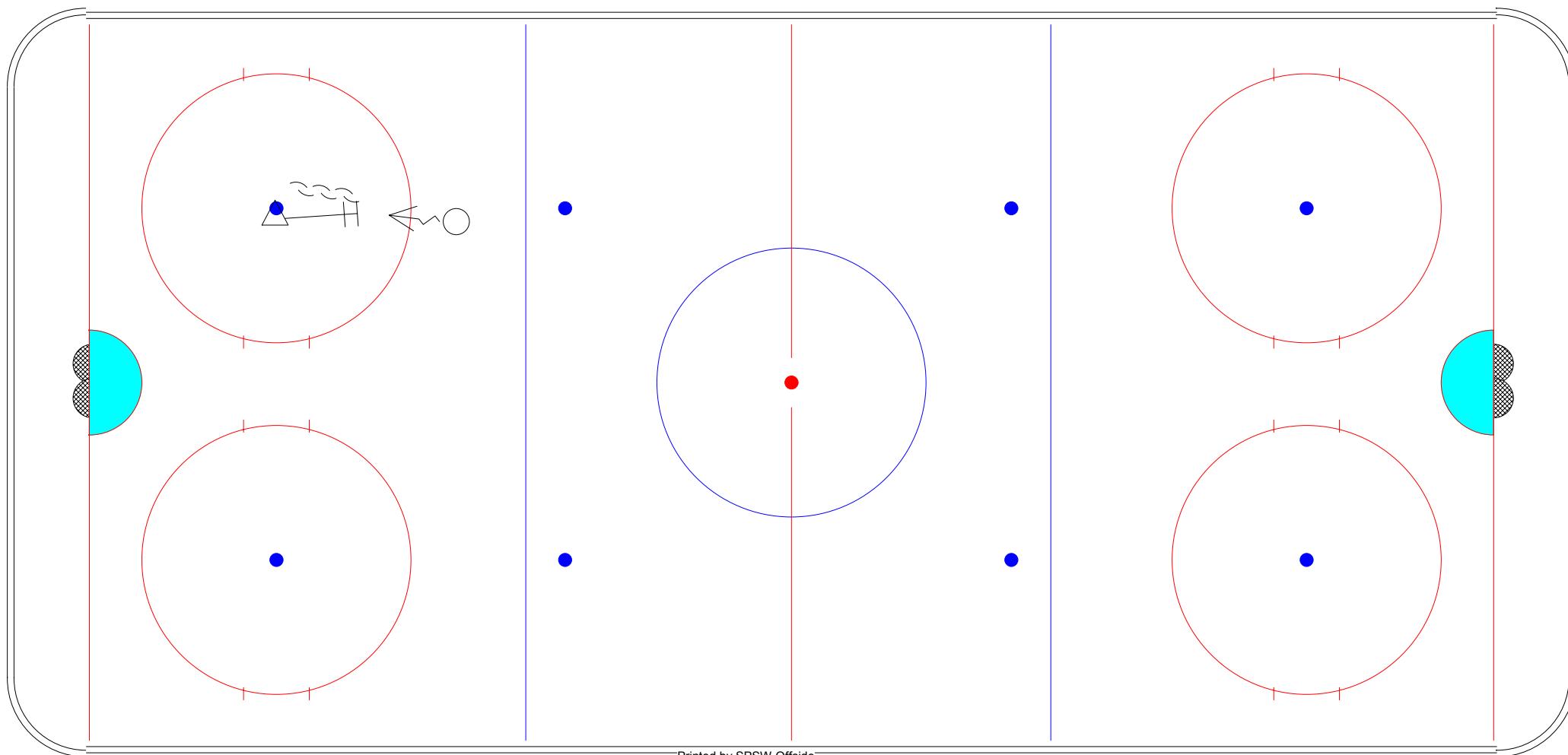
Joachim Holst

Namn : Back 18

Grupp : Att Spela Back

Tema : Kampmoment, utan klubbor. Fwd skall lägga puck på

Kampmoment, utan klubbor. Fwd skall lägga puck på P-punkt. Back försvarar med kroppen

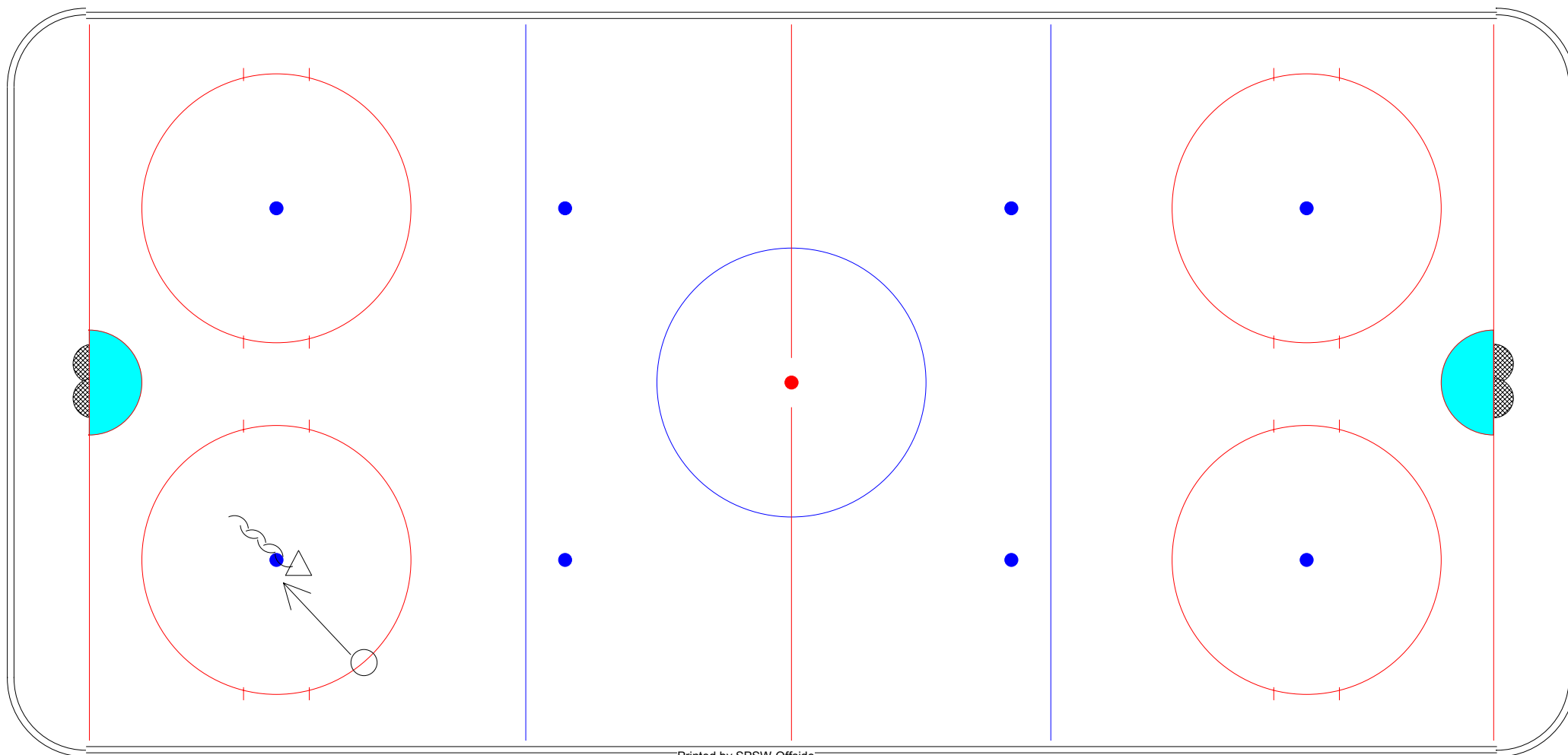


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990808  
Joachim Holst

Namn : Back 19  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Kampmoment, med  
klubbor. Fwd skall ta sig in på mål,

Kampmoment, med klubbor. Fwd skall ta sig in på mål.  
Back hindrar med kropp. Utan Puck!



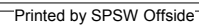


Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Back skall komma nära fwd.

Back skall komma nära fwd.

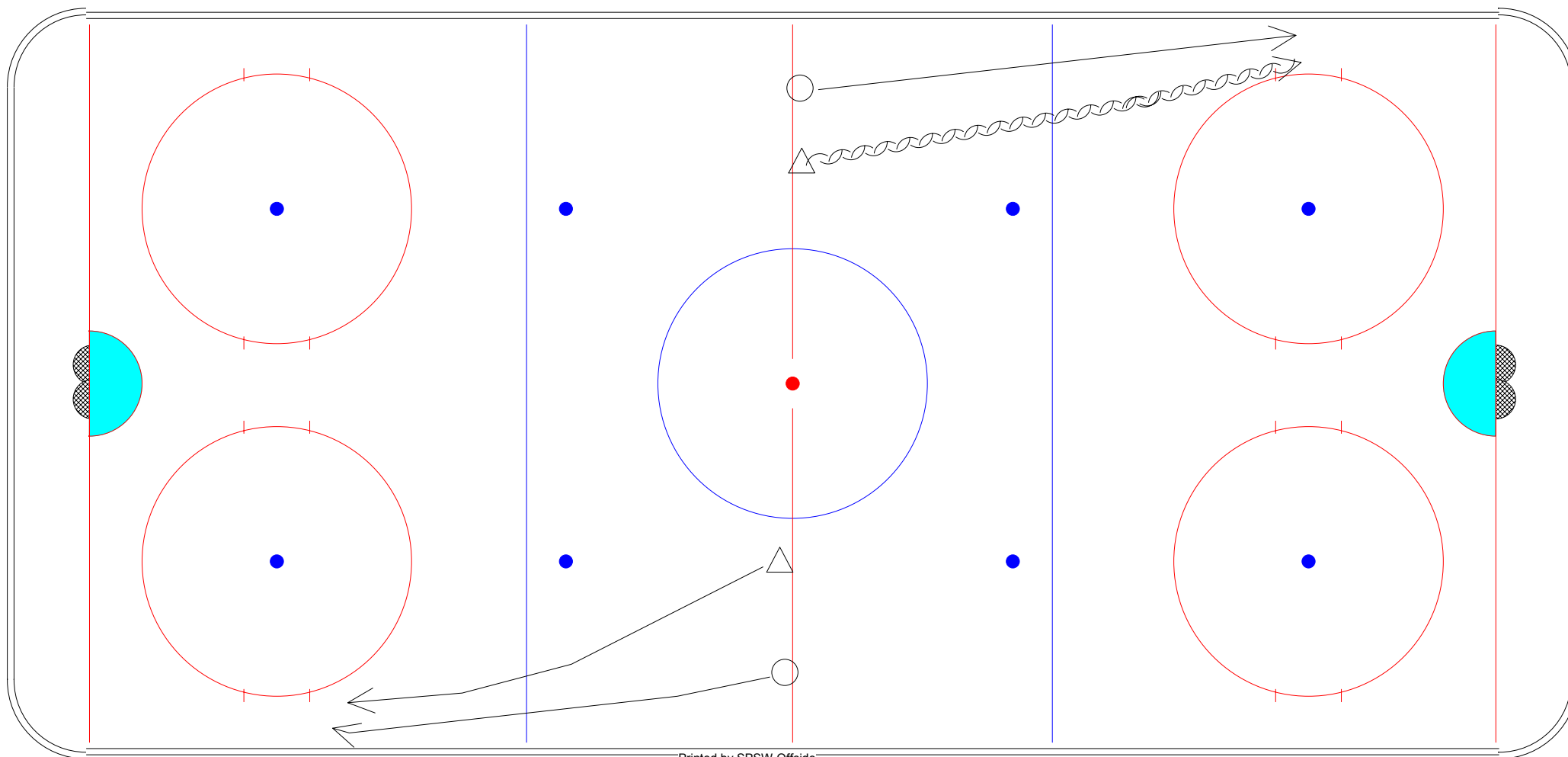


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010403  
Joachim Holst

Namn : Back 21  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Back skall fånga upp Fwd  
mot sarg.

Back skall fånga upp Fwd mot sarg,  
framlänges eller baklänges. Med och utan puck.



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Back skall hindra Fwd att ta sig förbi.

Back skall hindra Fwd att ta sig förbi.

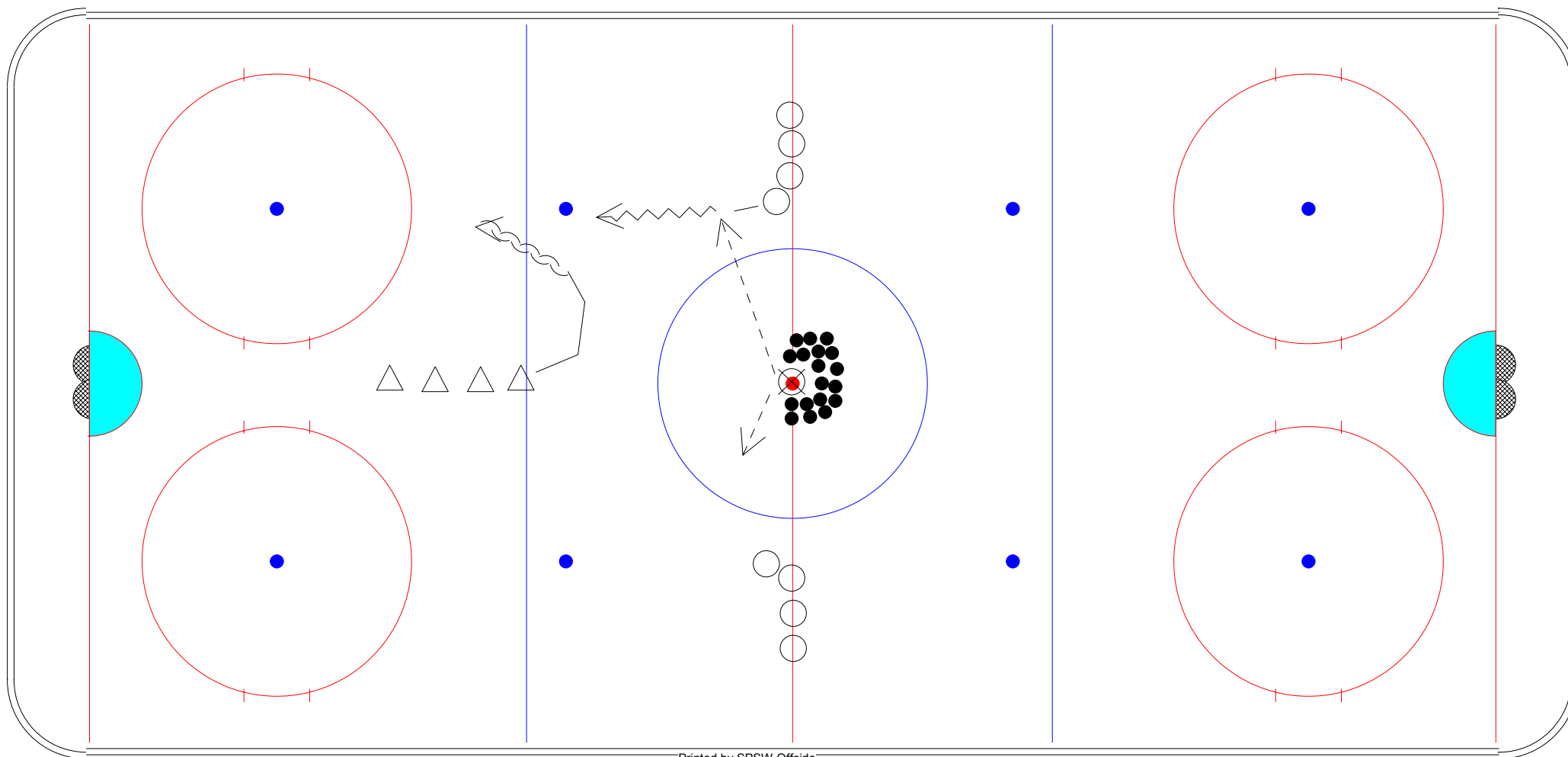


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990808  
Joachim Holst

Namn : Back 23  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Tränare spelar växelvis  
puck till Fwd. Back hindrar Fwd.

Tränare spelar växelvis puck till Fwd. Back hindrar Fwd.  
Träna teknik!



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Tränare spelar växelvis  
puck till Fwds. Back hindrar

Bedöm om back skall sätta press eller göra skridskoövergång.

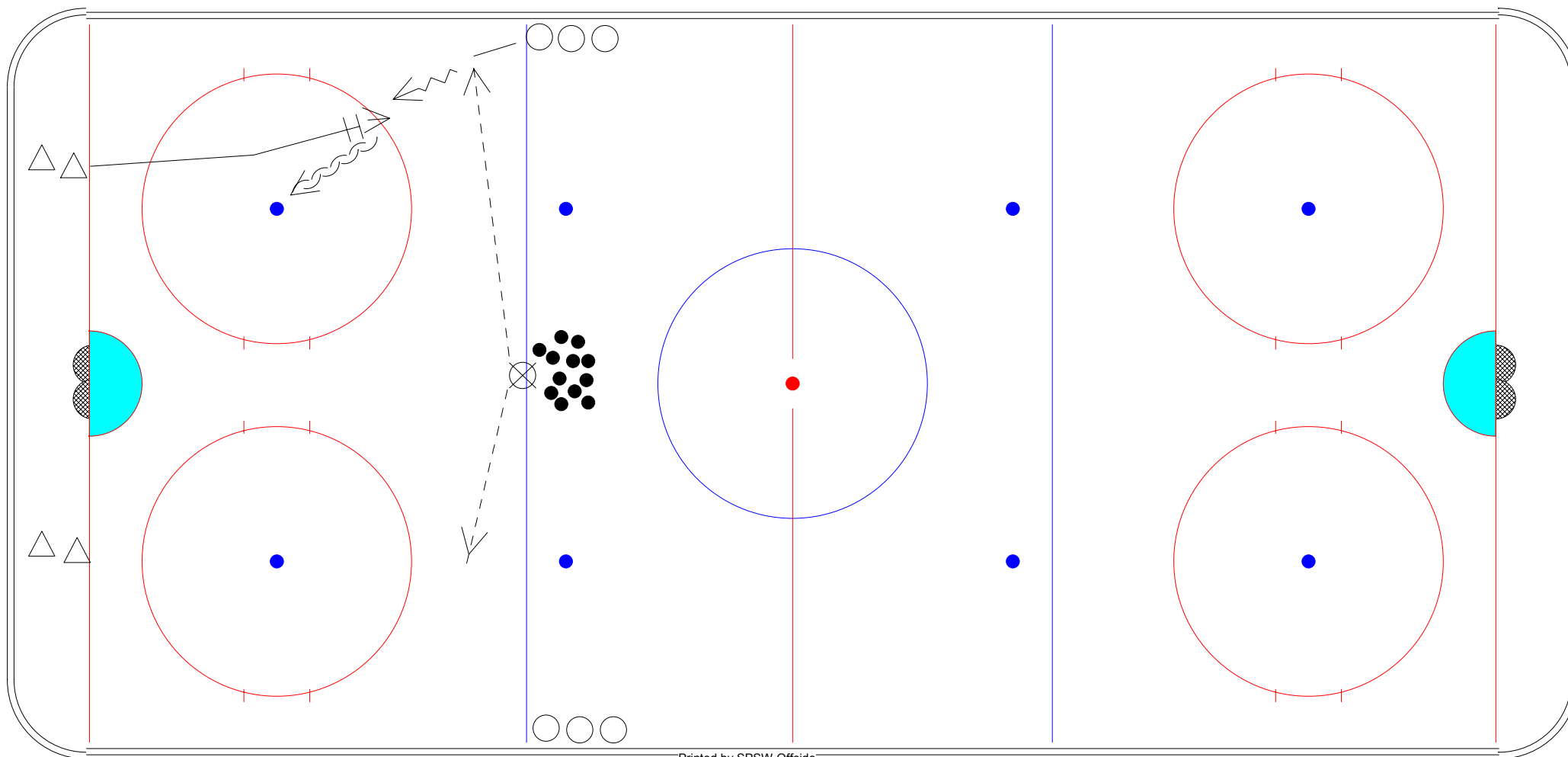


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990808  
Joachim Holst

Namn : Back 25  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Tränare spelar växelvis  
puck till Fwd. Back hindrar Fwd.

Tränare spelar växelvis puck till Fwd. Back hindrar Fwd.  
Bedöm om back skall sätta press eller göra skridskoövergång.

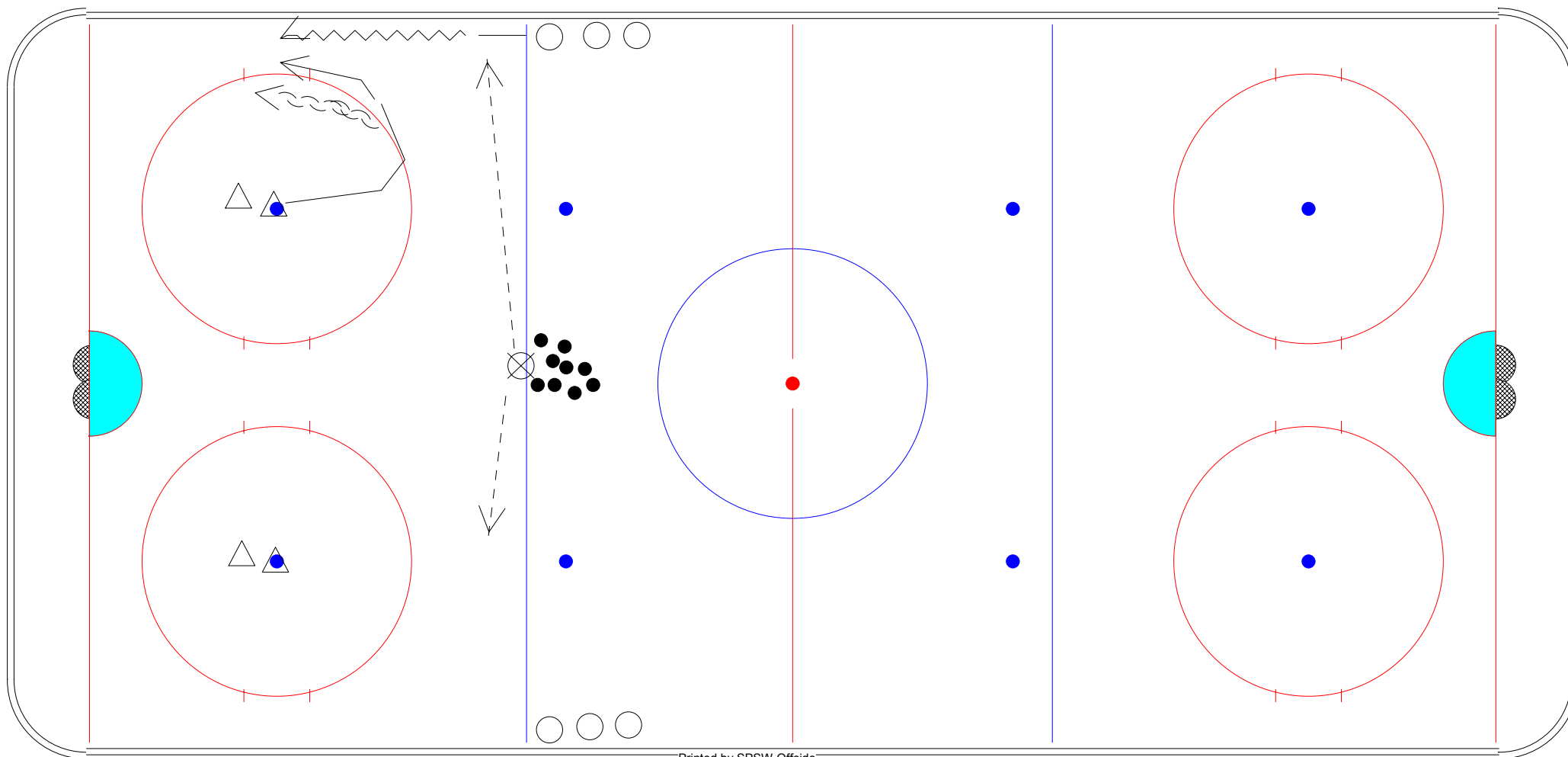


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990808  
Joachim Holst

Namn : Back 26  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Tränare spelar växelvis  
puck till Fwd. Back hindrar Fwd.

Tränare spelar växelvis puck till Fwd. Back hindrar Fwd.  
Bedöm om back skall sätta press eller göra skridskoövergång.

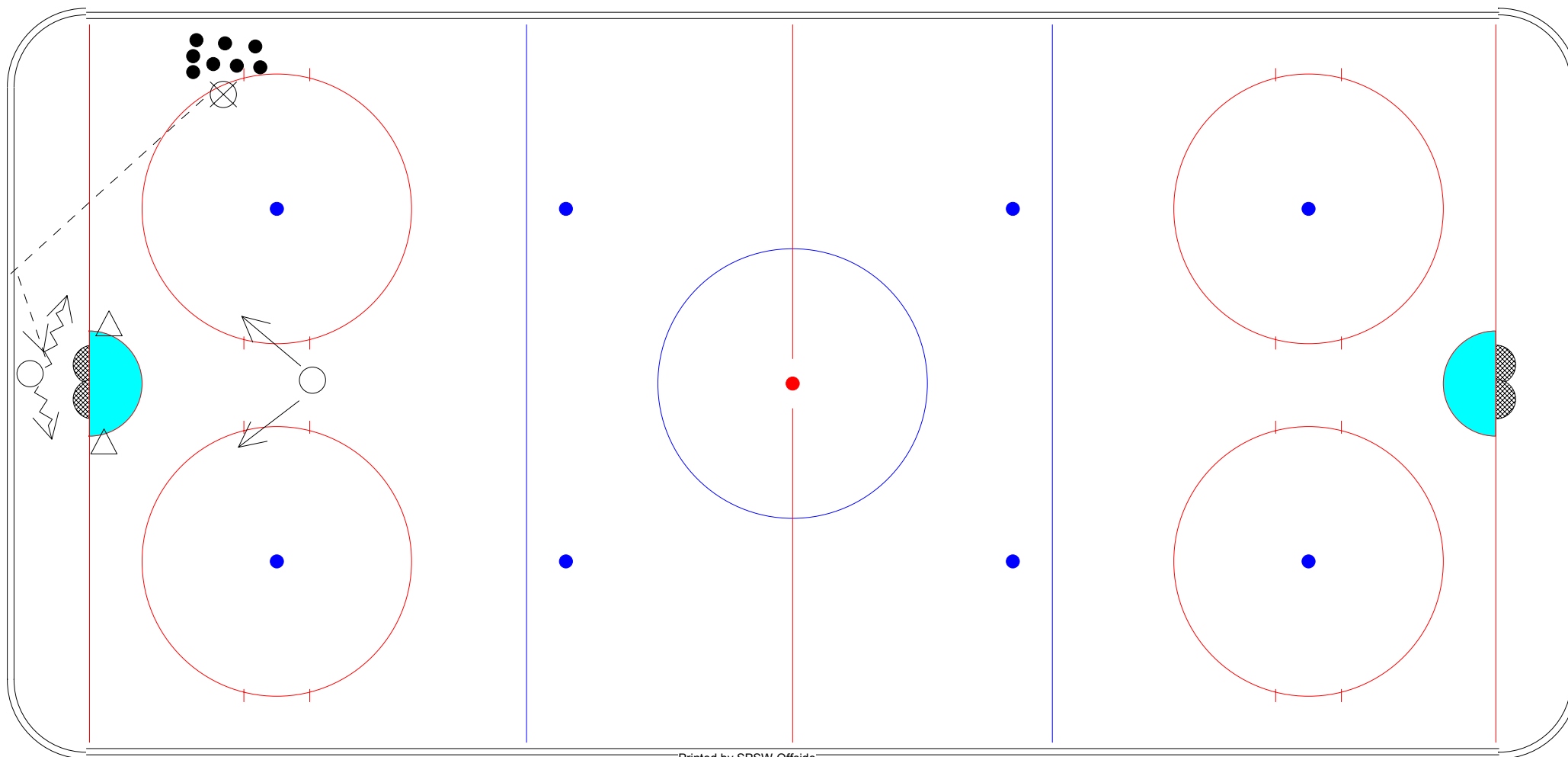


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990808  
Joachim Holst

Namn : Back 27  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Tränare spelar växelvis  
puck till Fwd. Back hindrar Fwd.

Tränare spelar växelvis puck till Fwd. Back hindrar Fwd.  
Bedöm om back skall sätta press eller göra skridskoövergång.



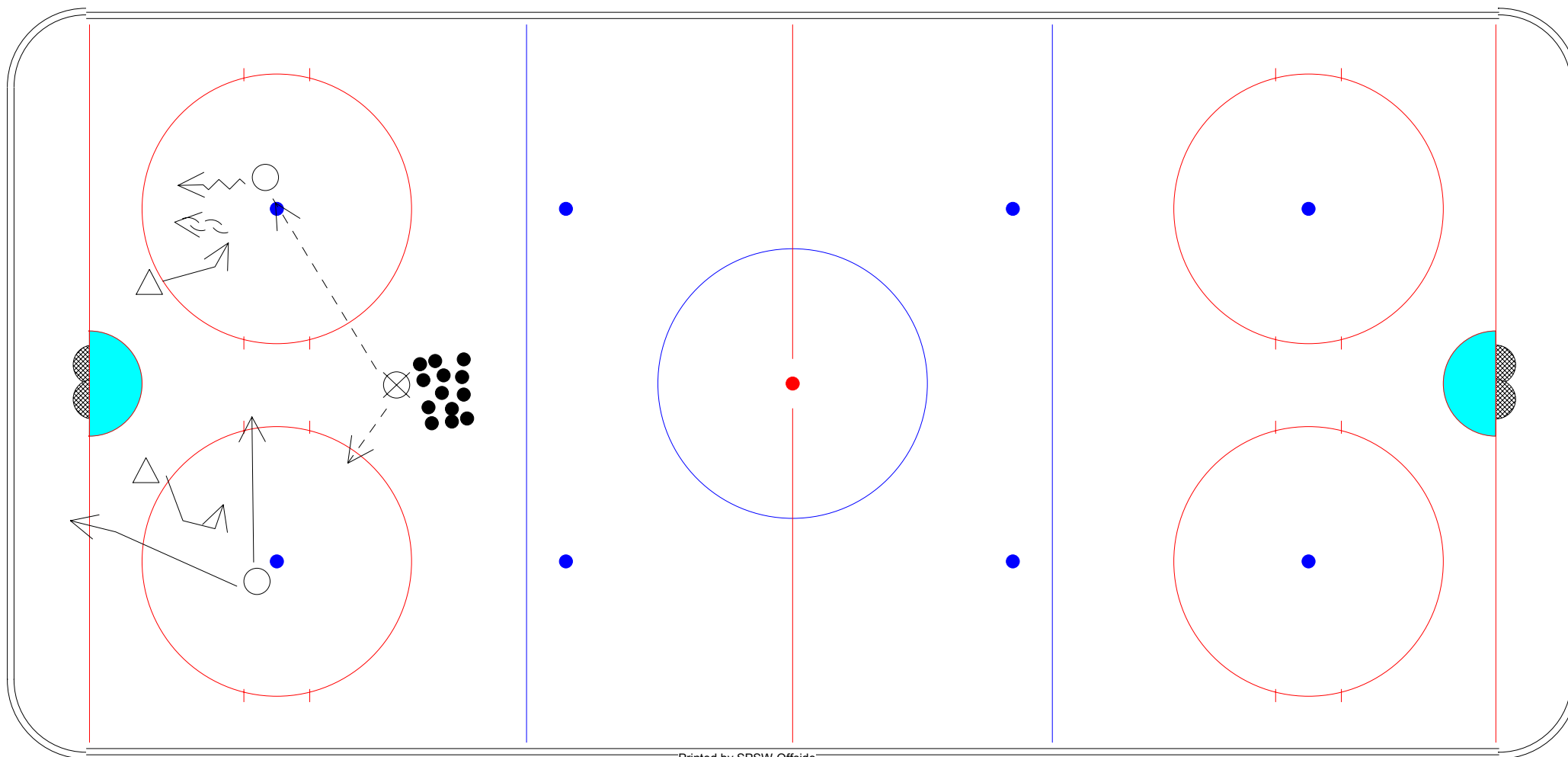


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990808  
Joachim Holst

Namn : Back 28  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Tränare spelar växelvis  
puck till Fwd. Back hindrar Fwd.

Tränare spelar växelvis puck till Fwd. Back hindrar Fwd.  
Bedöm om back skall sätta press eller göra skridskoövergång.

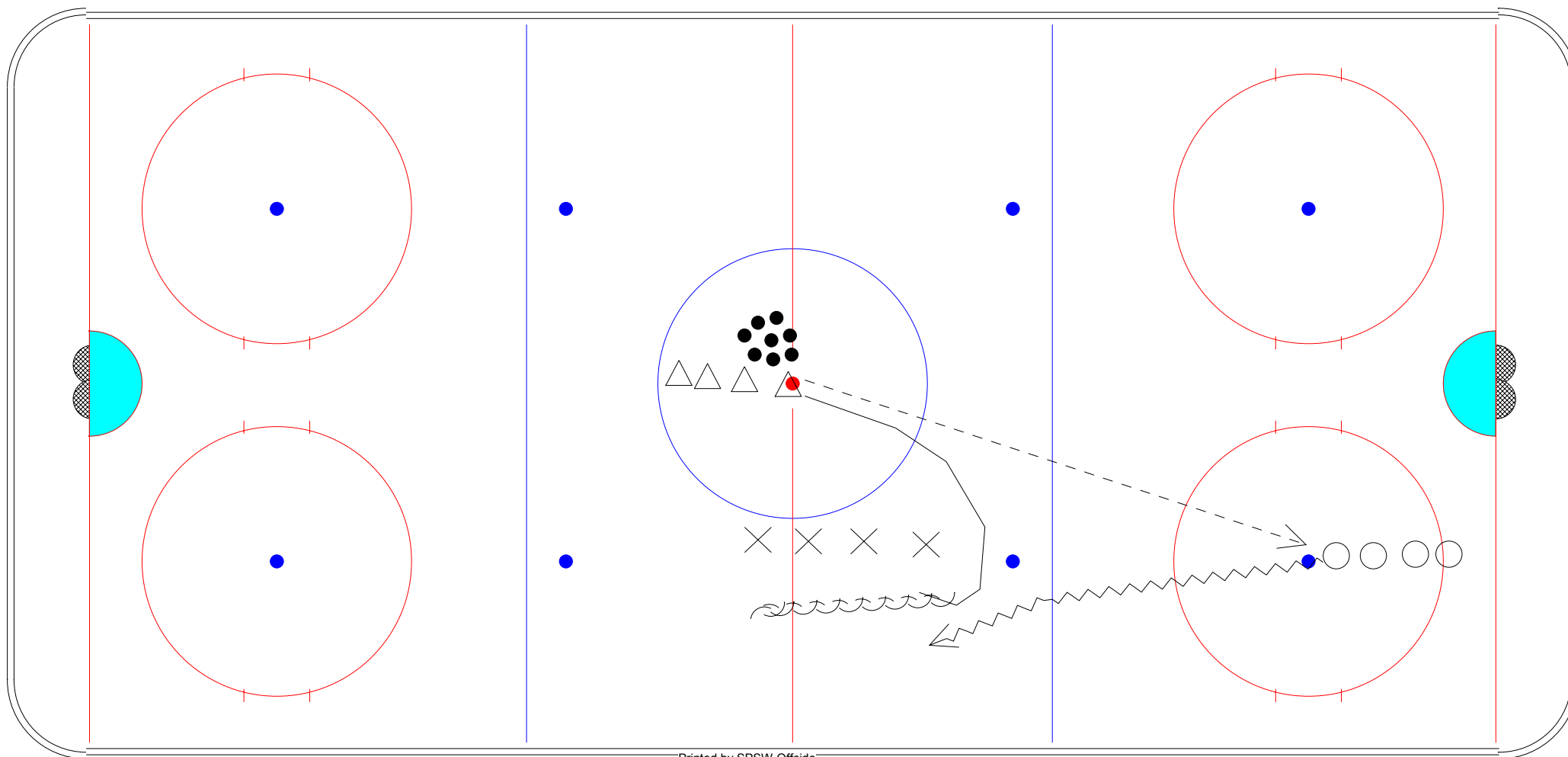


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990808  
Joachim Holst

Namn : Back 29  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Back hindrar Fwd. Bedöm  
om back skall sätta press  
om back skall sätta press

Back hindrar Fwd. Bedöm om back skall sätta press eller  
göra skridskoövergång.

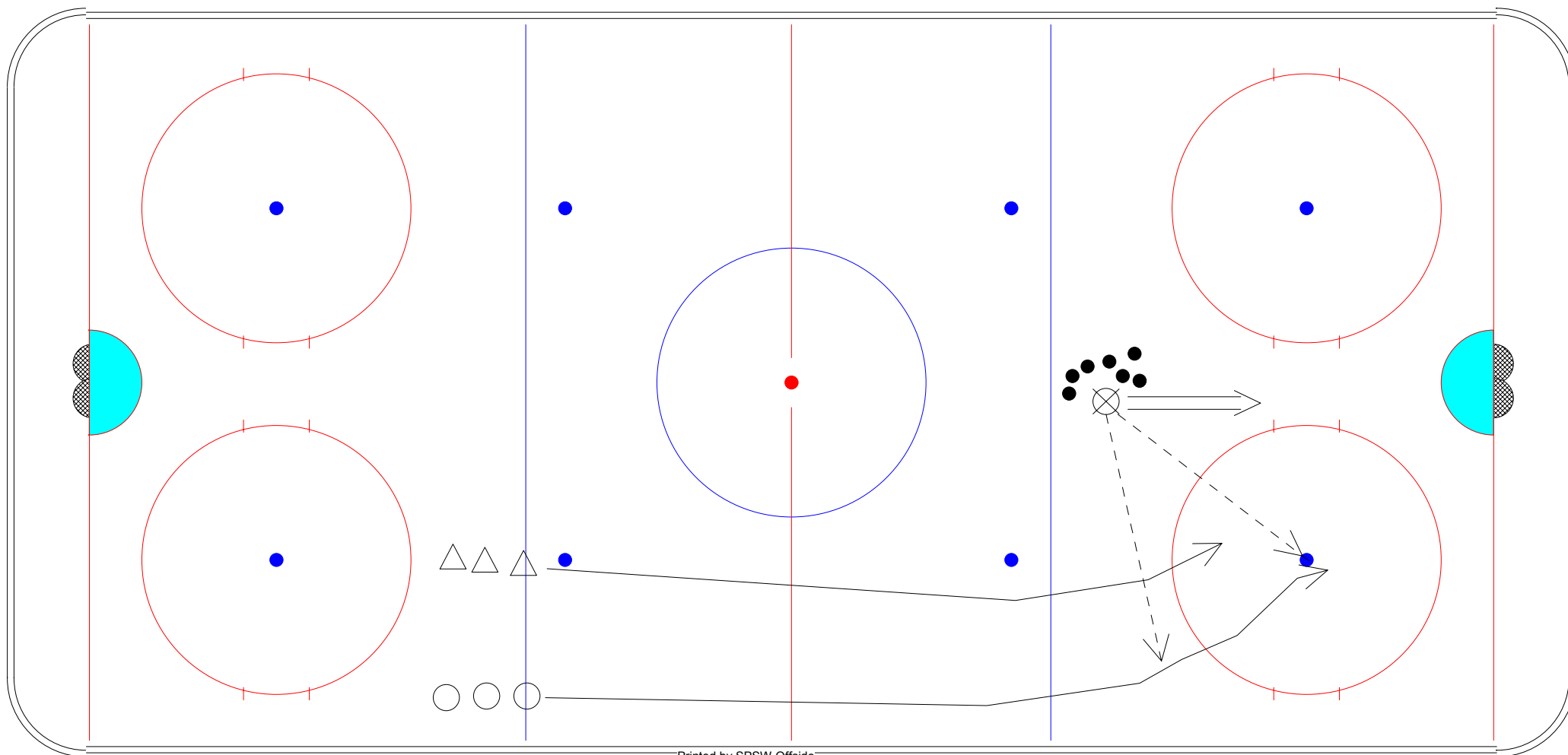


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990808  
Joachim Holst

Namn : Back 30  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Backchecking. Tränare  
söker pass till Fwd. Back täcker

Backchecking. Tränare söker pass till Fwd eller skott på  
mål. Back täcker Fwd.



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

frånvändningar mot sarg.

Back tränar snabba frånvändningar mot sarg, med puck.

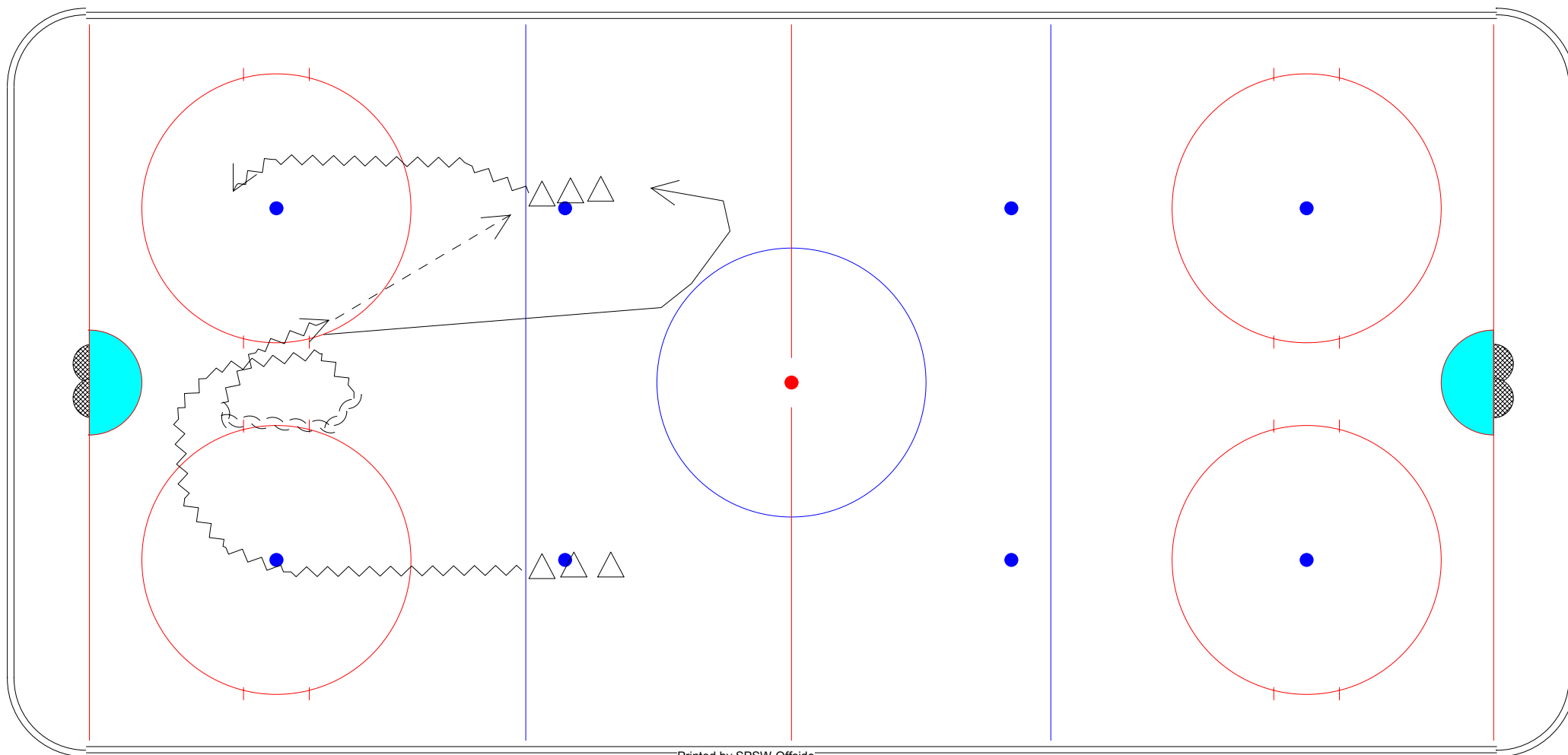


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990808  
Joachim Holst

Namn : Back 32  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Back tar initiativ med  
puck, övergång till baklänges.

Back tar initiativ med puck, övergång till baklänges. Pass  
till nästa back.

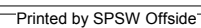


Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

hörnet. Bäck hämtar och spelar

upp. Skott, rensa retur!



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Skapad : 990808

Skapad : 990808

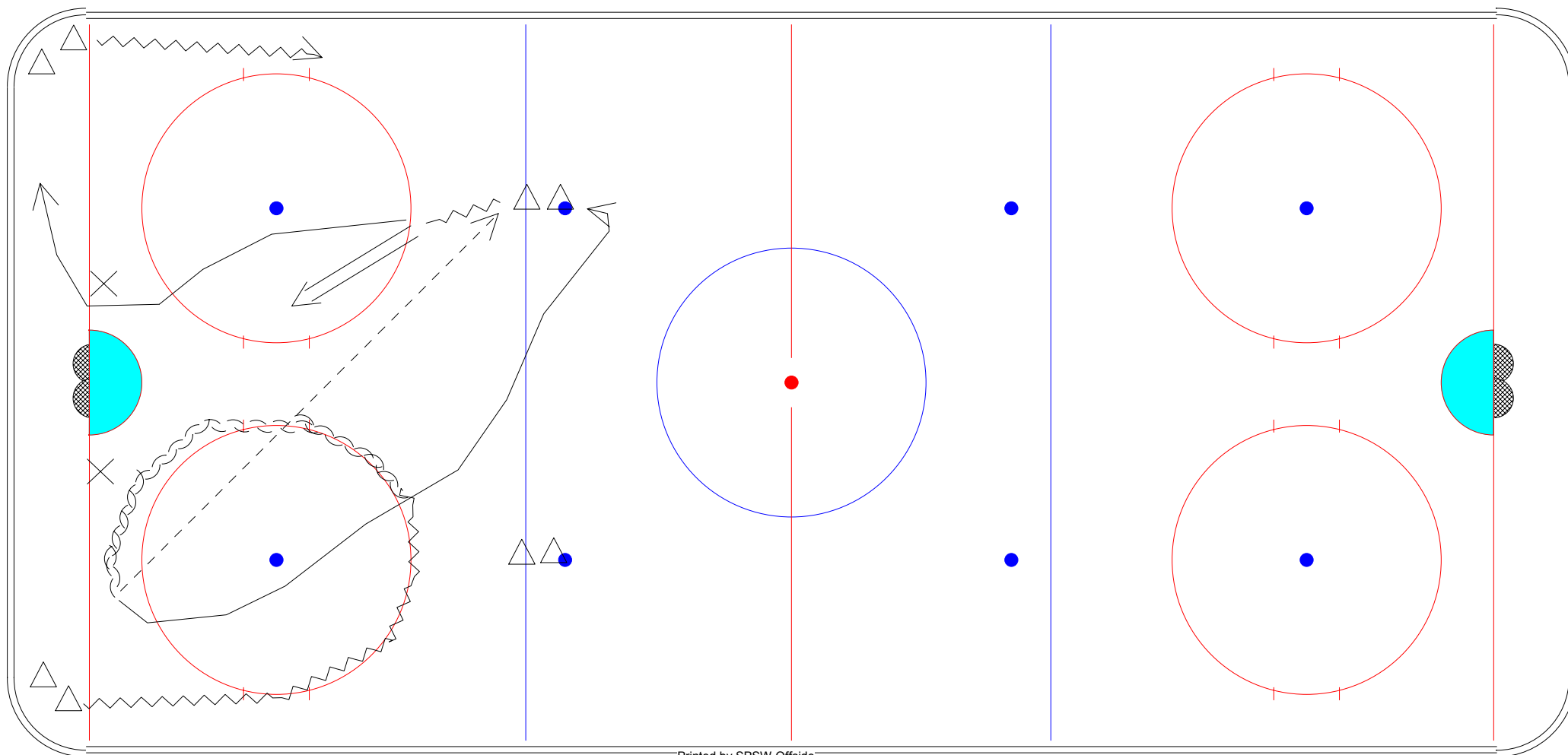
Joachim Holst

Namn : Back 34

Grupp : Att Spela Back

Tema : Back startar från hörn  
med puck övergång. Uppspel.

Back startar från hörn med puck övergång till baklänges runt cirkel. Övergång till framlänges, pass till blå linje. Skott

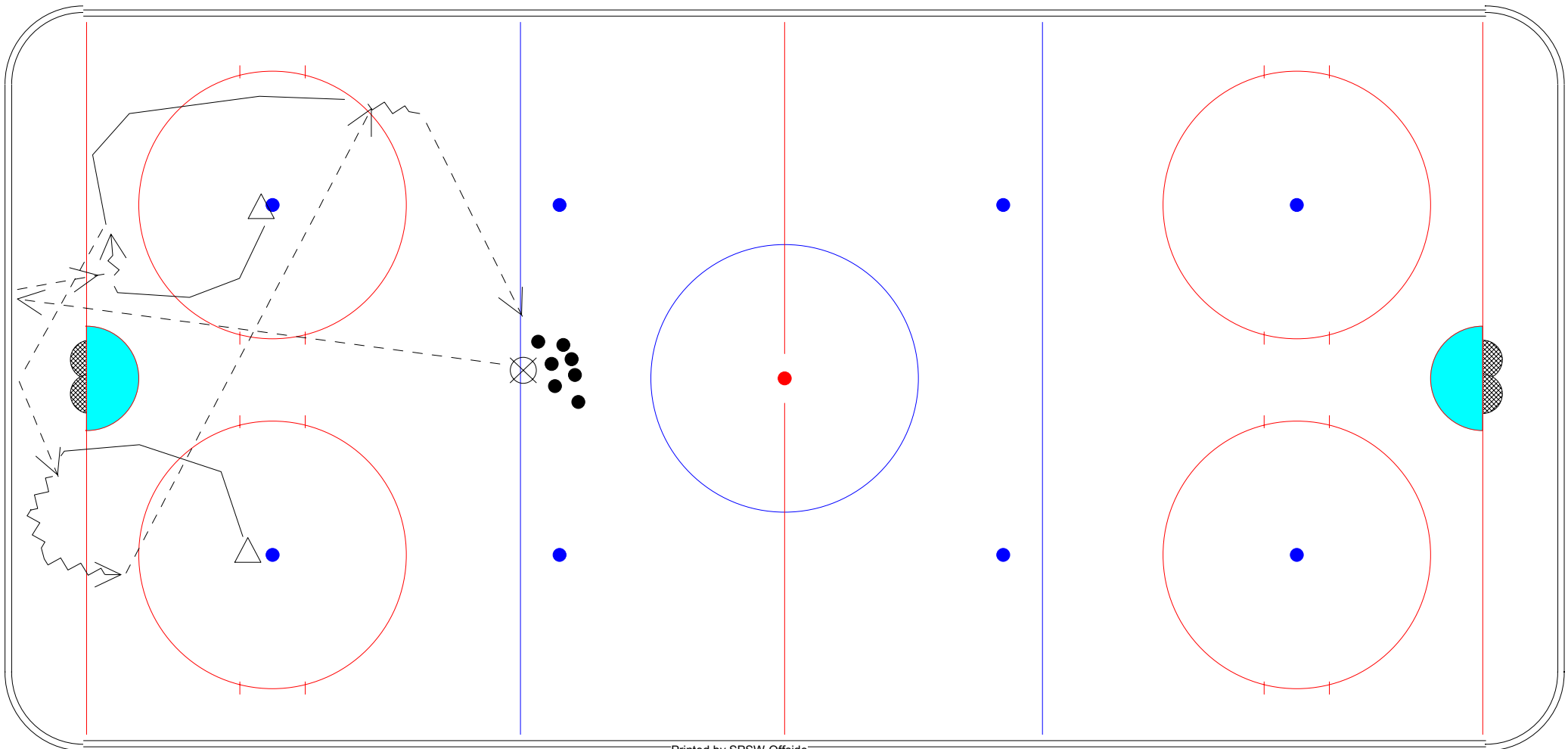


Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Ta initiativ. Back hämtar puck. Särspel, uppspel.

sarg till andra back, som snabbt spelar upp till första back.





## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Skapad : 990808

Skapad : 990808

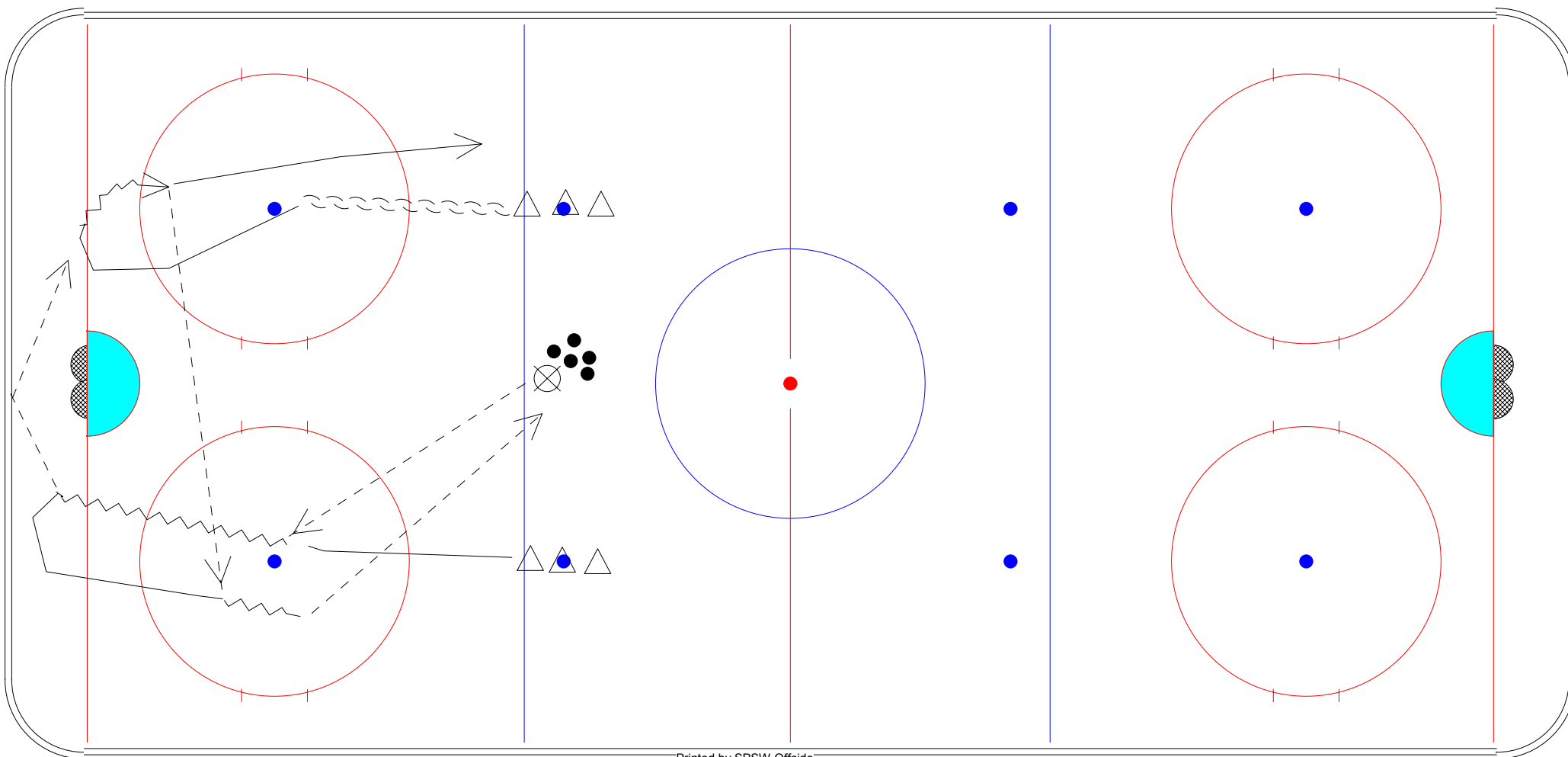
Joachim Holst

Namn : Back 36

Grupp : Att Spela Back

Tema : Särspel. Uppspel. Ta  
initiativ.

Särspel bakom mål. Ta initiativ och spela upp på andra sidan.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Skapad : 990808

Skapad : 990808

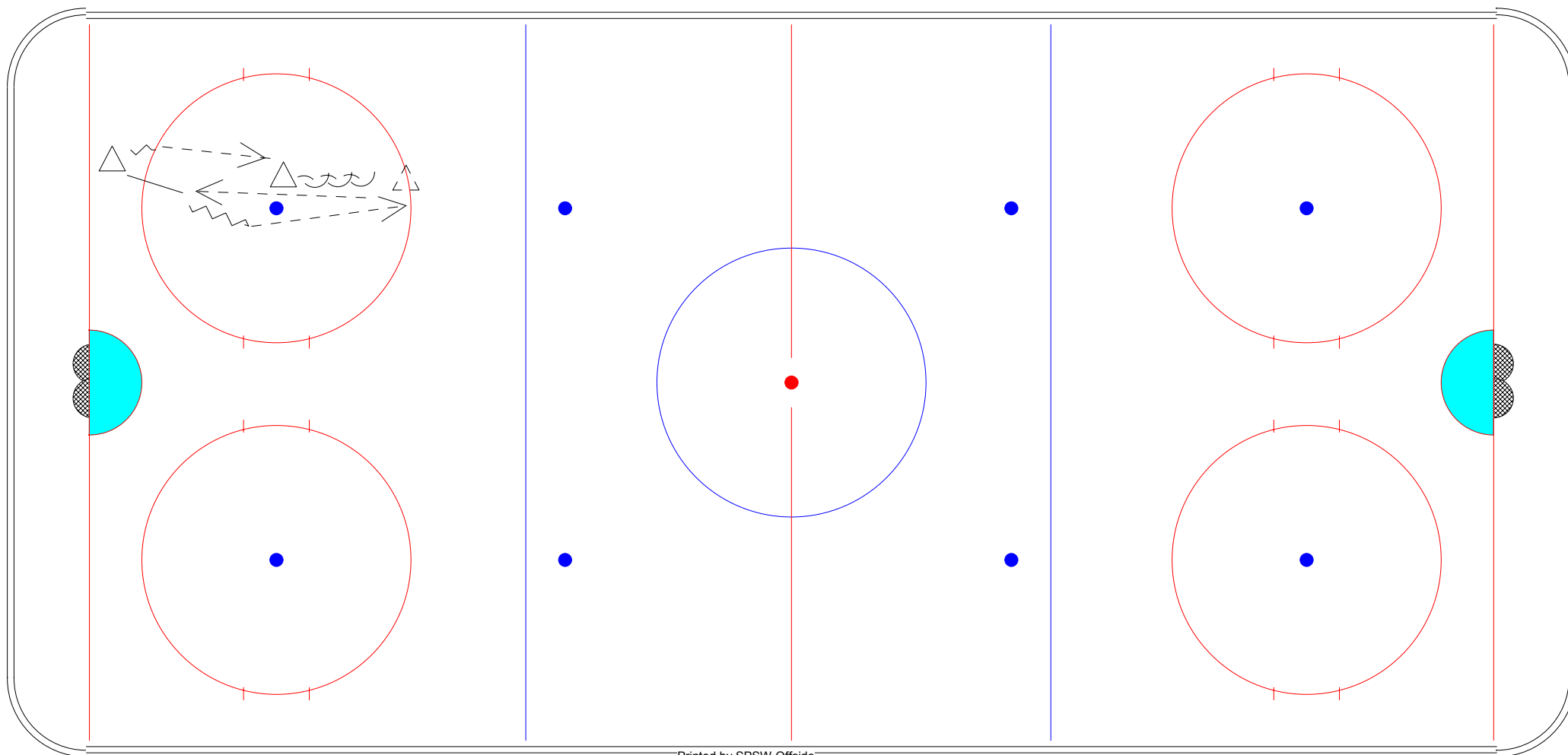
Joachim Holst

Namn : Back 37

Grupp : Att Spela Back

Tema : Passningar under skridskoåkning. Växelvis framlänges och

Passningar under skridskoåkning. Växelvis framlänges och baklänges.

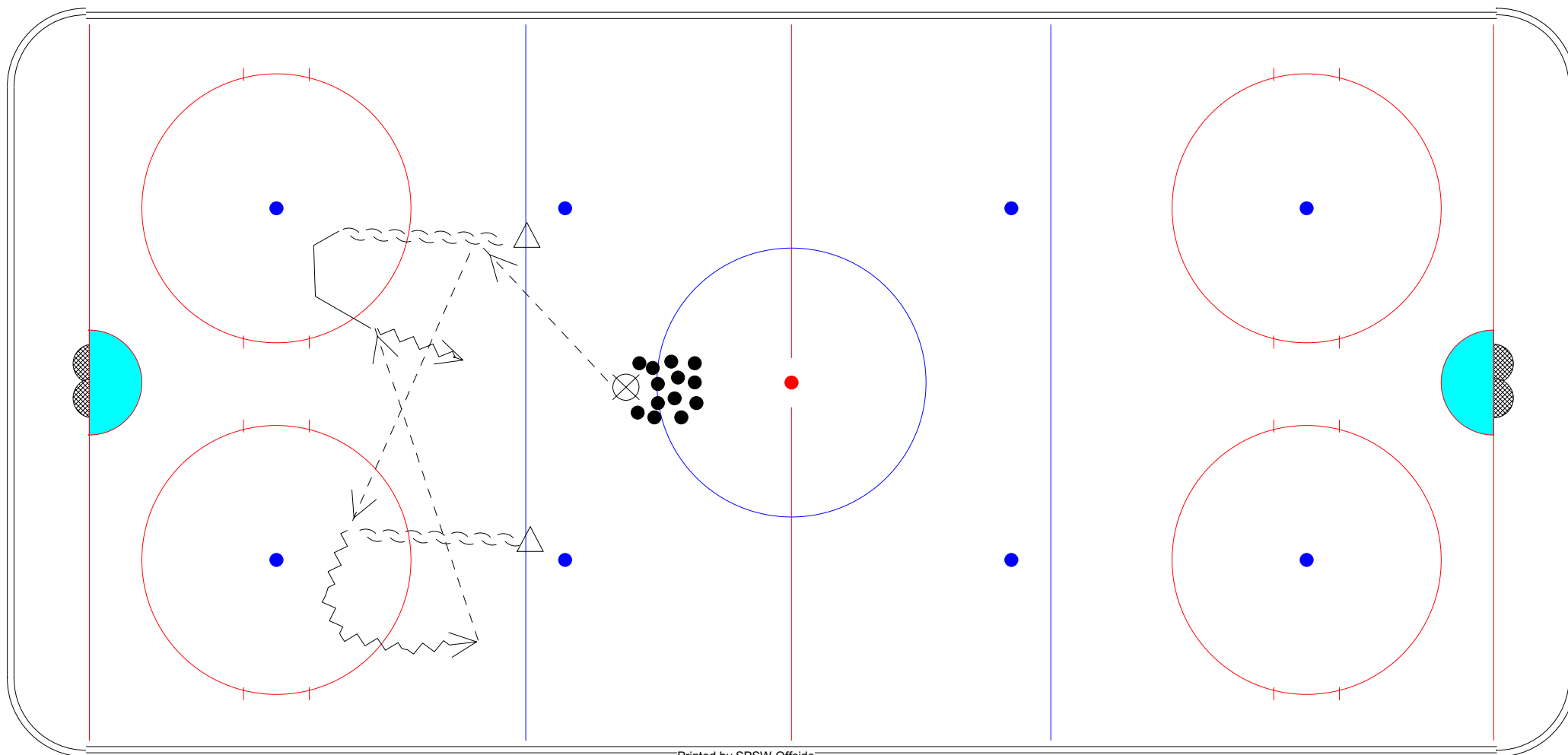


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990808  
Joachim Holst

Namn : Back 38  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Back får passning, särspel  
baklänges. Särspel framlänges.

Back får passning, särspel baklänges. Särspel  
framlänges. Följ upp mitt i banan.

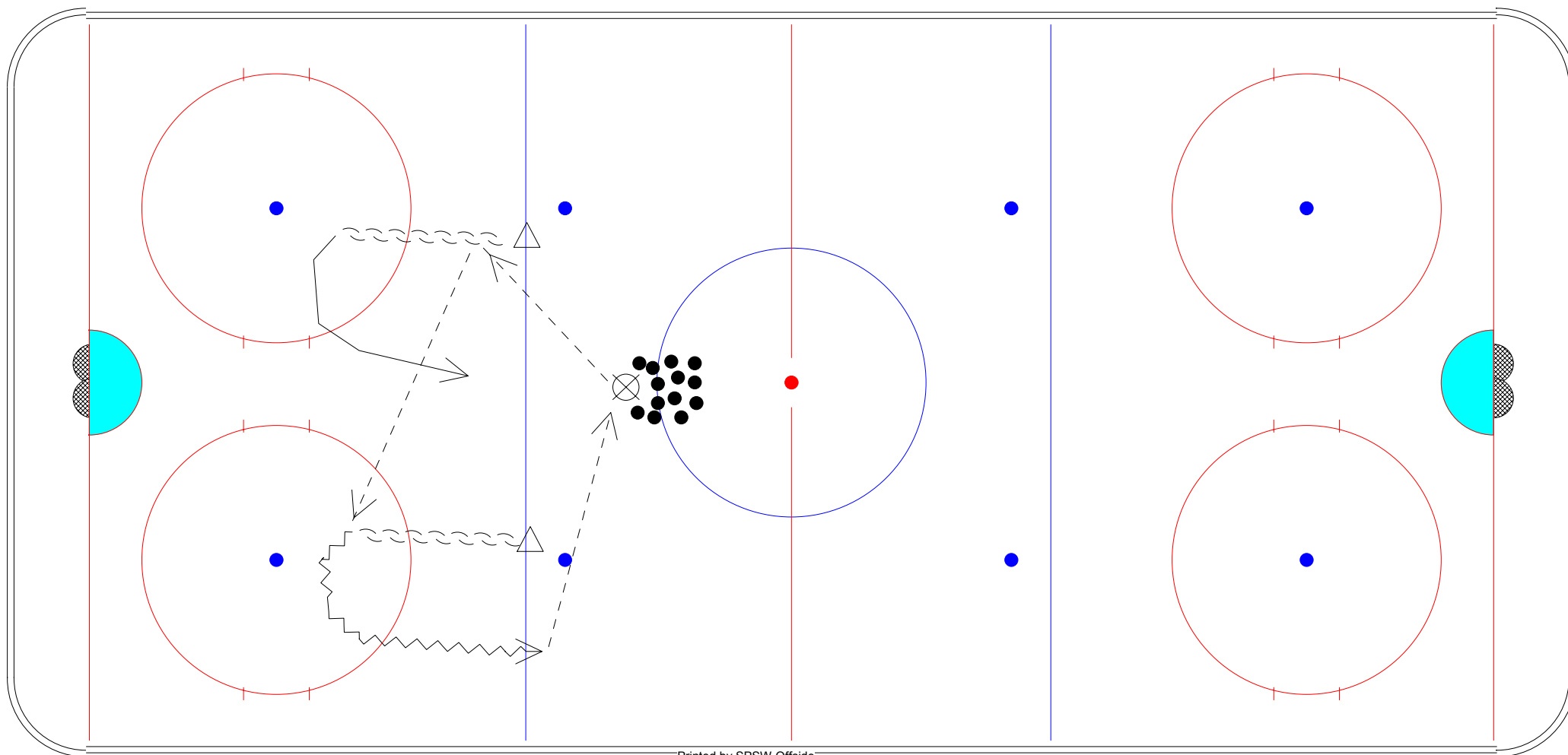


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990808  
Joachim Holst

Namn : Back 39  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Back får passning, särspel  
baklänges. Särspel framlänges.

Back får passning, särspel baklänges. Särspel  
framlänges. Följ upp mitt i banan.

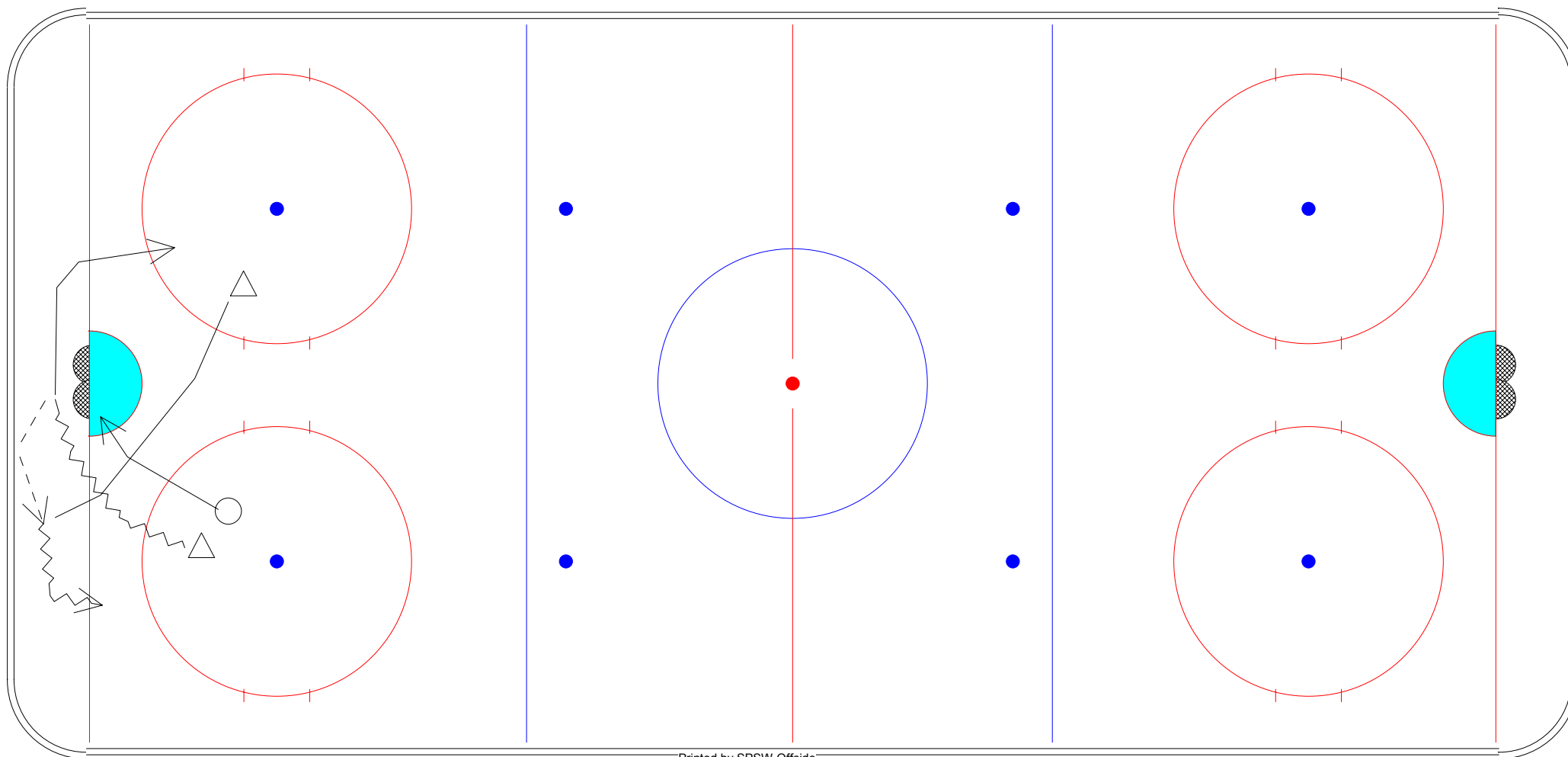


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990808  
Joachim Holst

Namn : Back 41  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Back blir checkad ner  
bakom eget mål. passar via sarg.

Back blir checkad ner bakom eget mål. Passar via sarg till  
andra back, som tar snabbt initiativ. Använd målet för

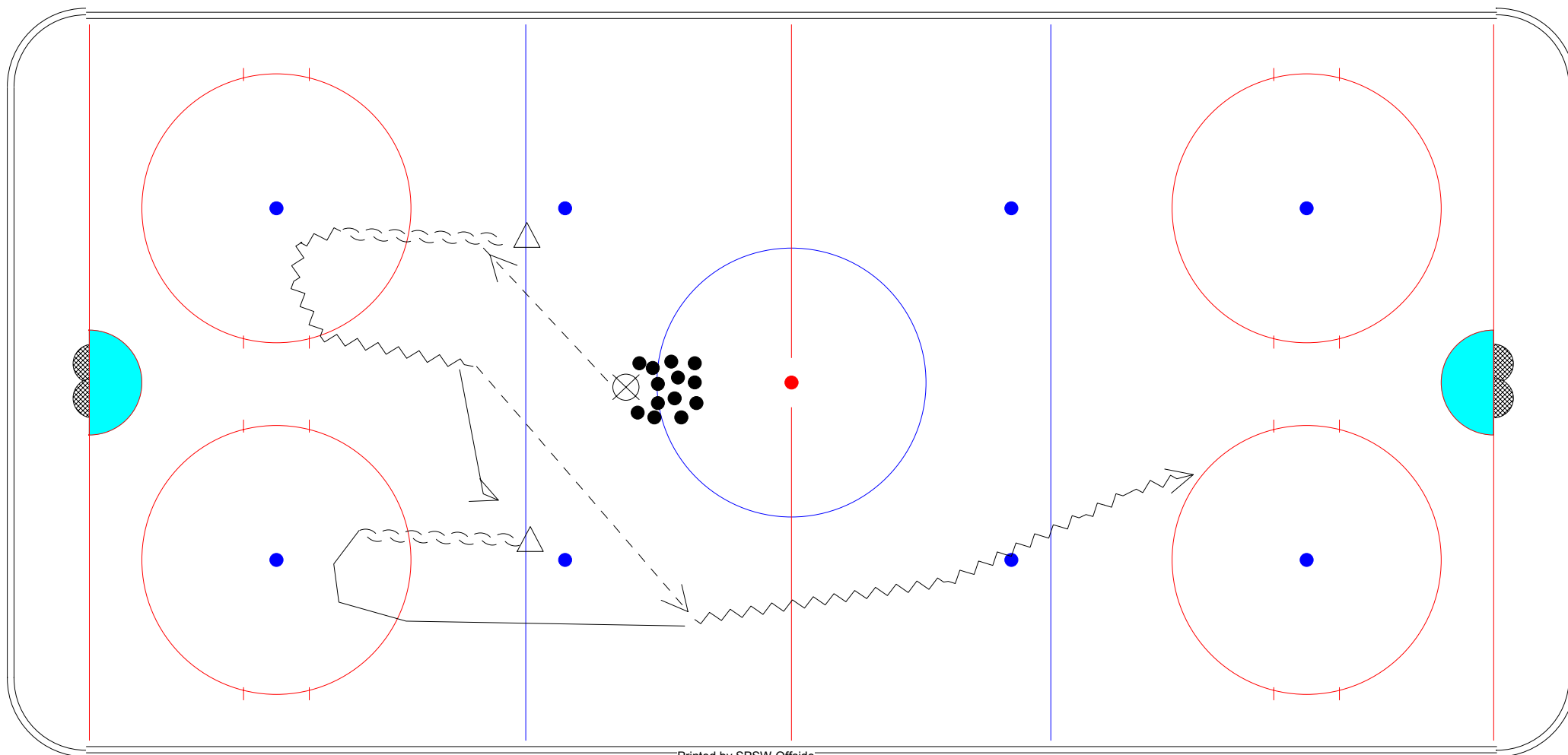


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990808  
Joachim Holst

Namn : Back 40:1  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Back får passning, särspel  
baklänges. Särspel framlänges.

Back får passning, särspel baklänges. Särspel  
framlänges. Följ upp mitt i banan.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 990808

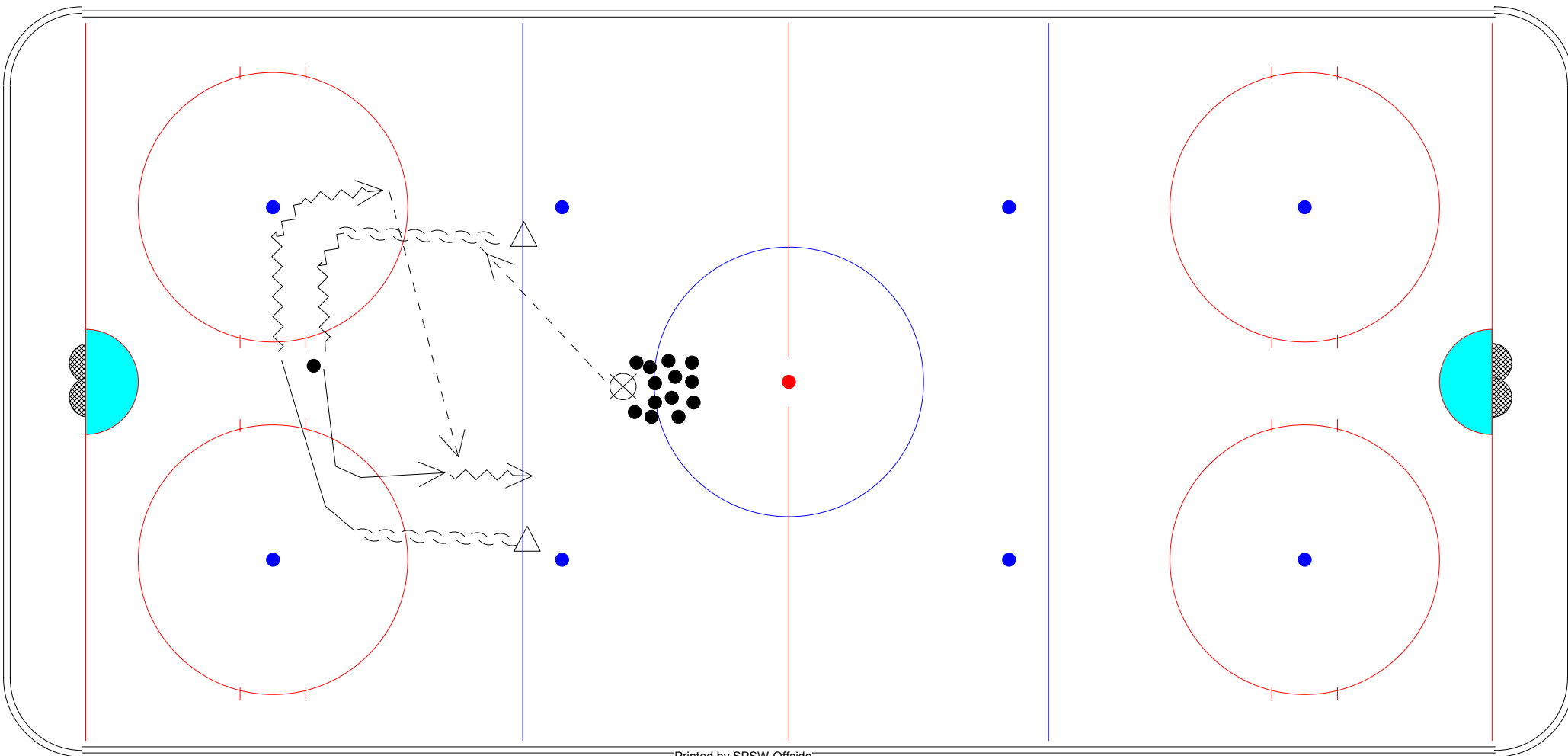
Joachim Holst

Namn : Back 40

Grupp : Att Spela Back

Tema : Back får passning,  
drop-pass. Särspel framlänges.

Back får passning, drop-pass. Särspel framlänges. Följ upp mitt i banan.

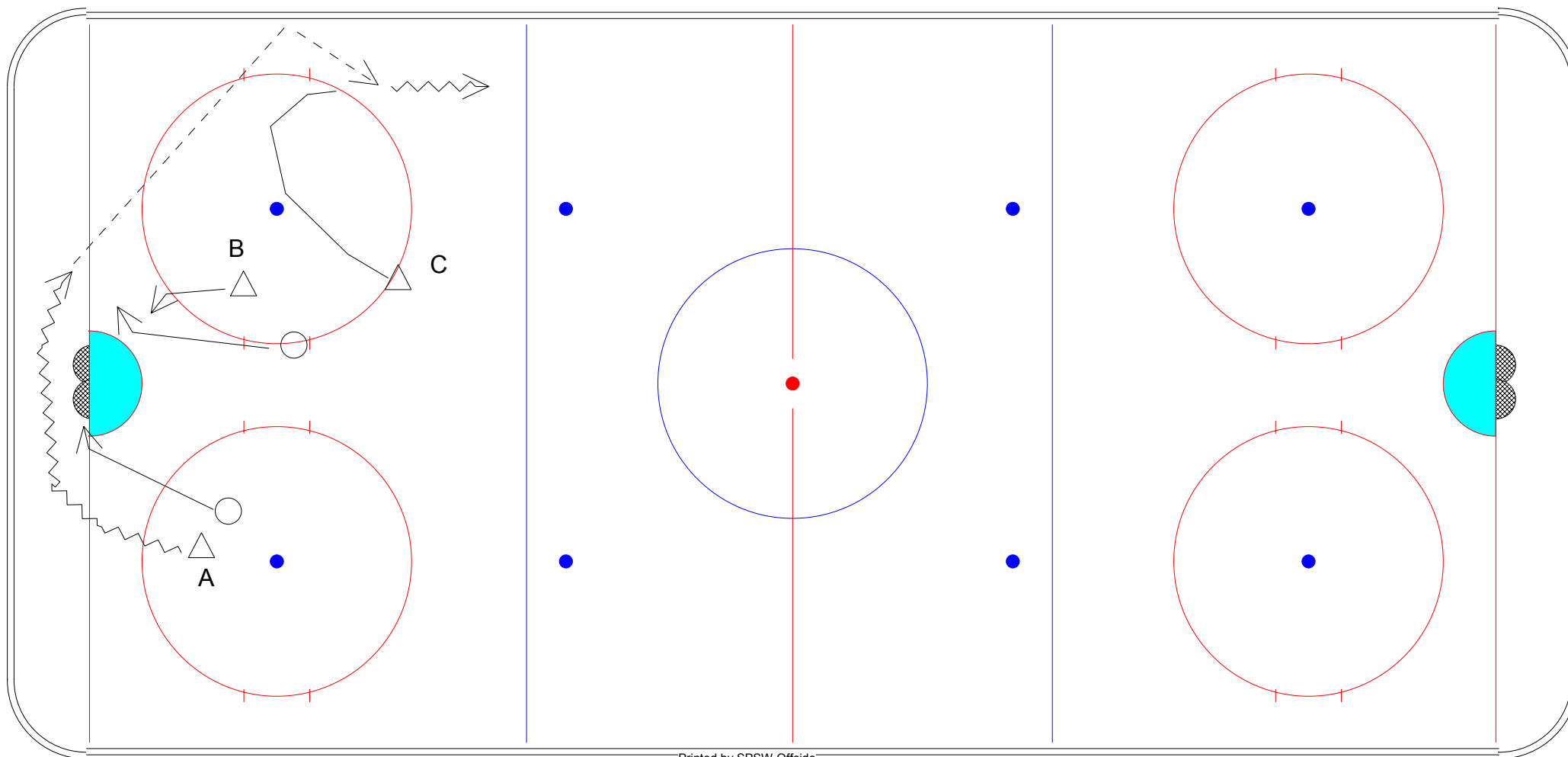


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990808  
Joachim Holst

Namn : Back 42  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Back blir checkad ner  
bakom eget mål. Passar via sarg.

A) Back blir checkad ner bakom eget mål, använd målet  
för screening. Pass upp till C). B) screenar bort Fwd.





Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

## Frånvändning. Uppspel.

alternativ.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 990808

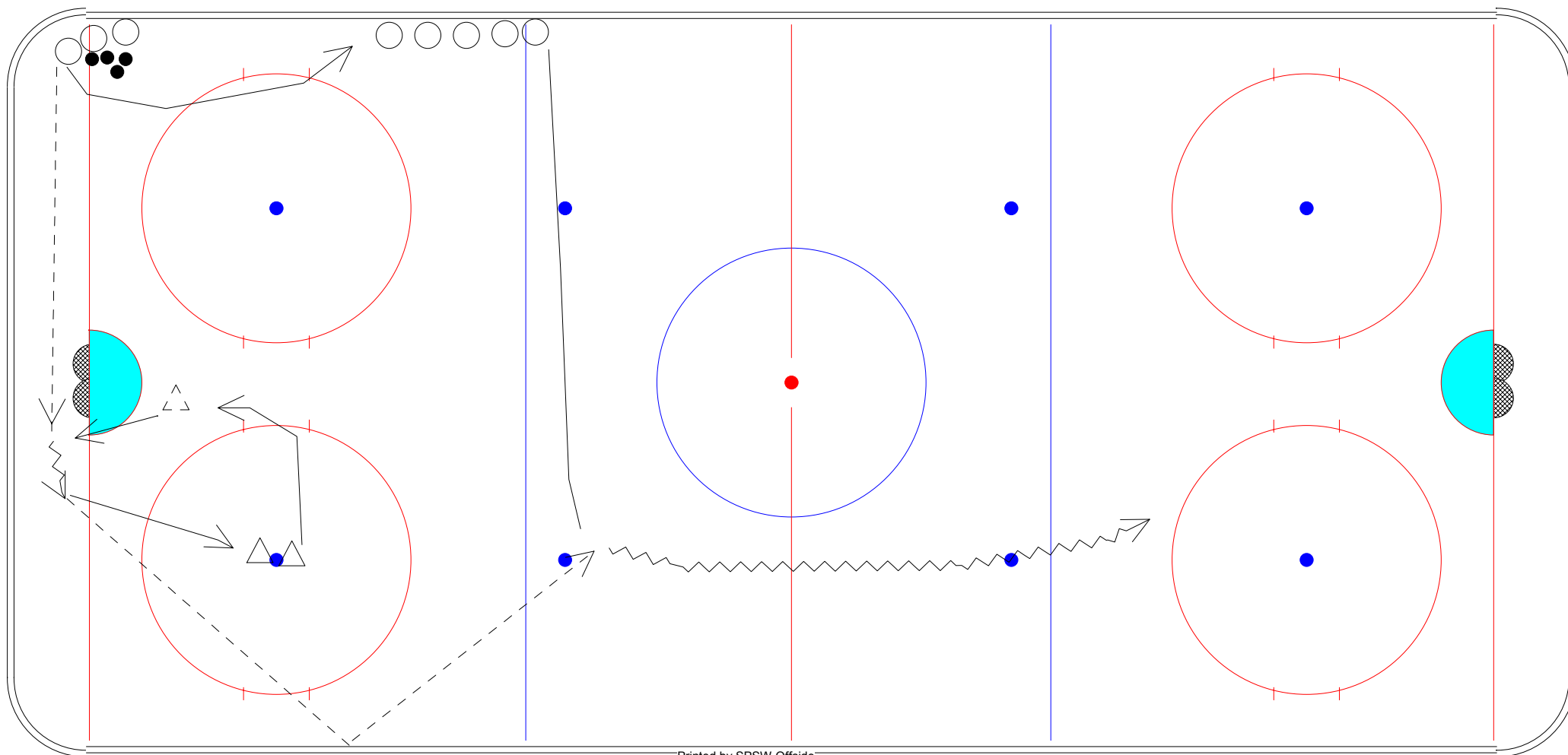
Joachim Holst

Namn : Back 44

Grupp : Att Spela Back

Tema : Hämta puck. Spela upp pucken via sarg.

Puck spelas bakom mål. Back möter, passar via sarg upp i mittzon till fwd. Byt platser.



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Särspel bakom mål.

förbi fwd som checkar. Andra back tar initiativ och har flera



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 990808

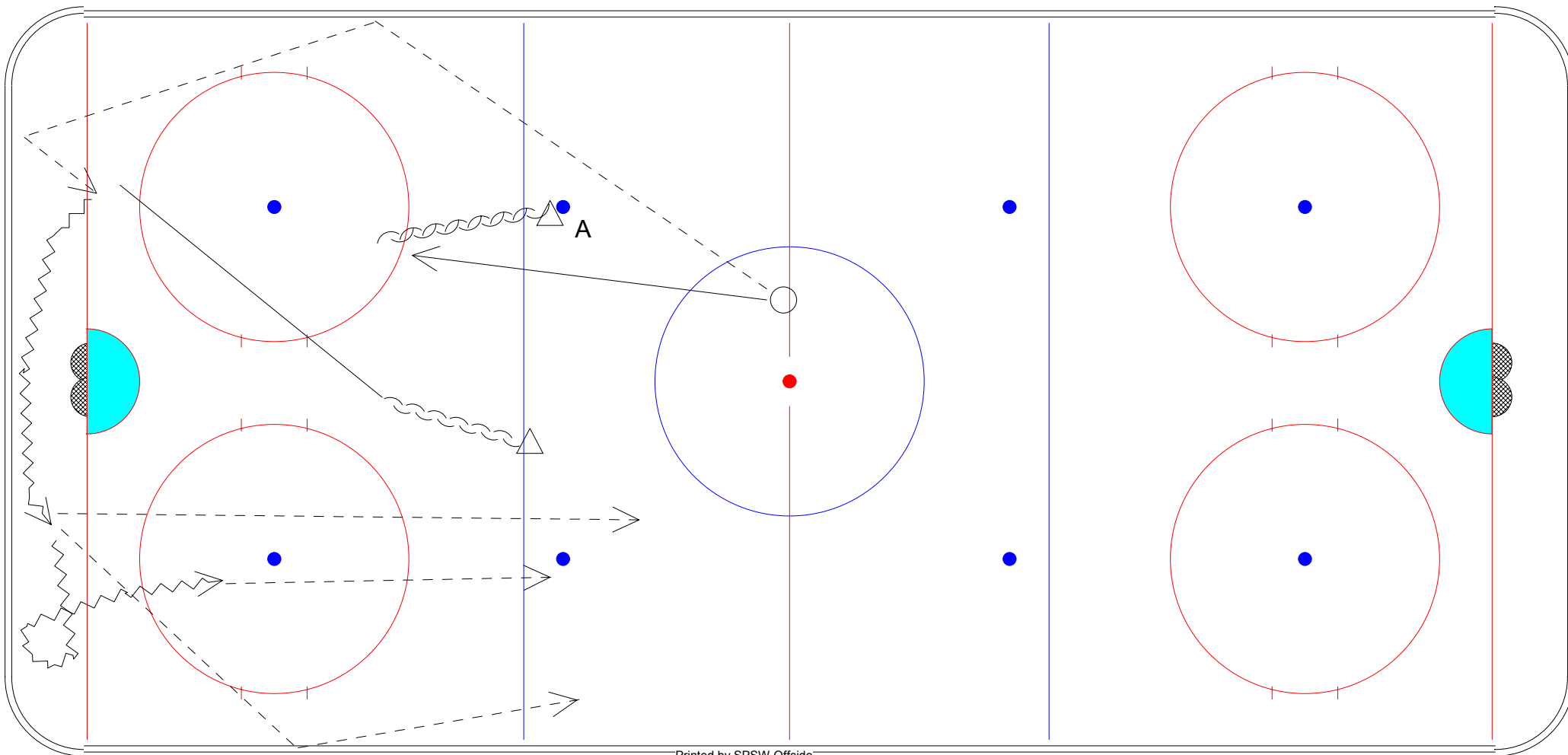
Joachim Holst

Namn : Back 46

Grupp : Att Spela Back

Tema : Back tar bort fwd. Andra  
back hämtar puck och tar

Fwd spelar ner puck i zon. A) Back tar bort fwd. B) back hämtar puck och tar initiativ.

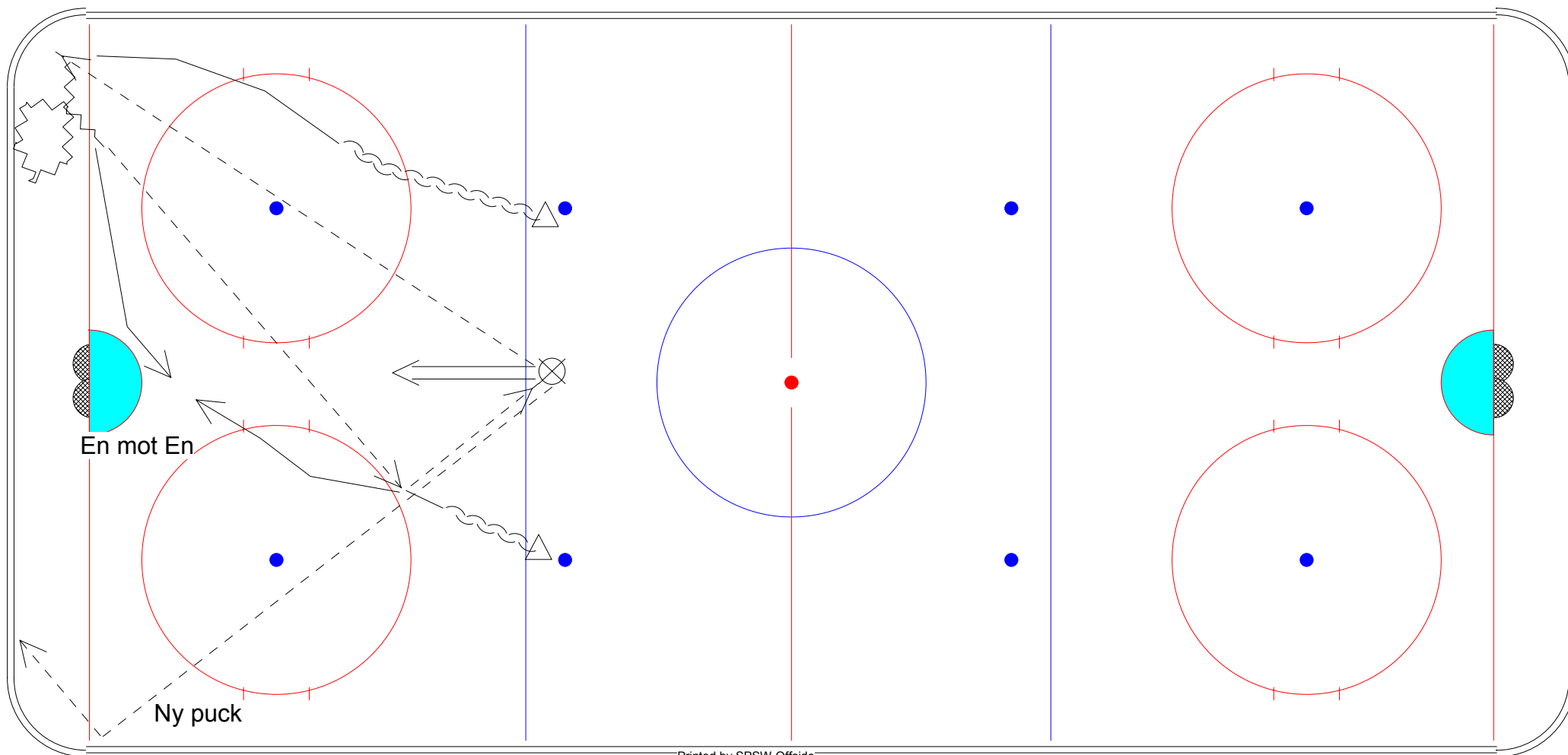


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990808  
Joachim Holst

Namn : Back 47  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : En mot En. Back hämtar.  
Pass till andra back, pass till

Puck ner i hörn. Back hämtar. Pass till andra back, pass  
till Tränare. Skott på mål. En mot En. Ny puck i andra

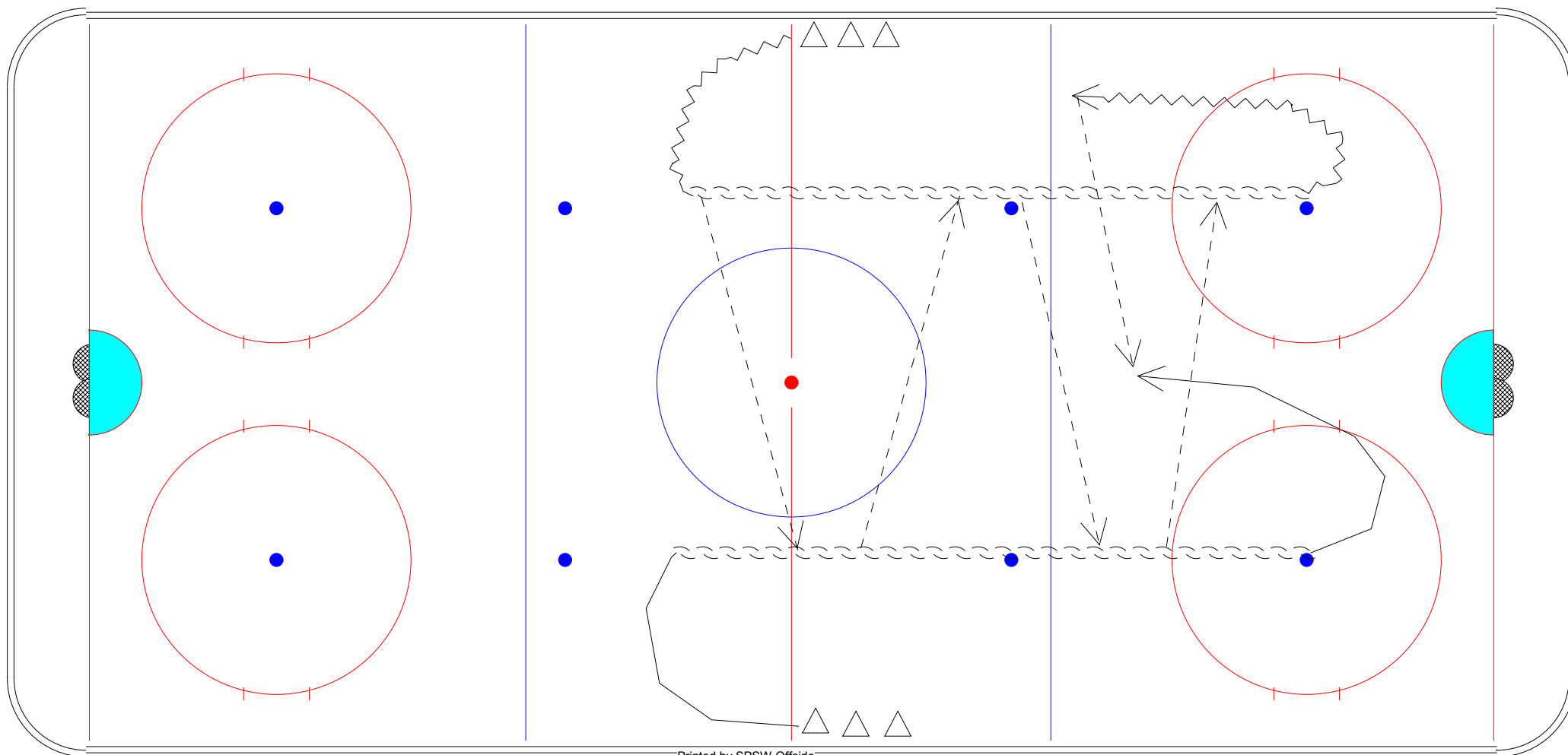


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990809  
Joachim Holst

Namn : Back 48  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Backar startar  
framlänges, vänder till baklänges.

Backar startar framlänges, vänder till baklänges.  
Passningar. Vänd till framlänges, ta initiativ. Särspel.

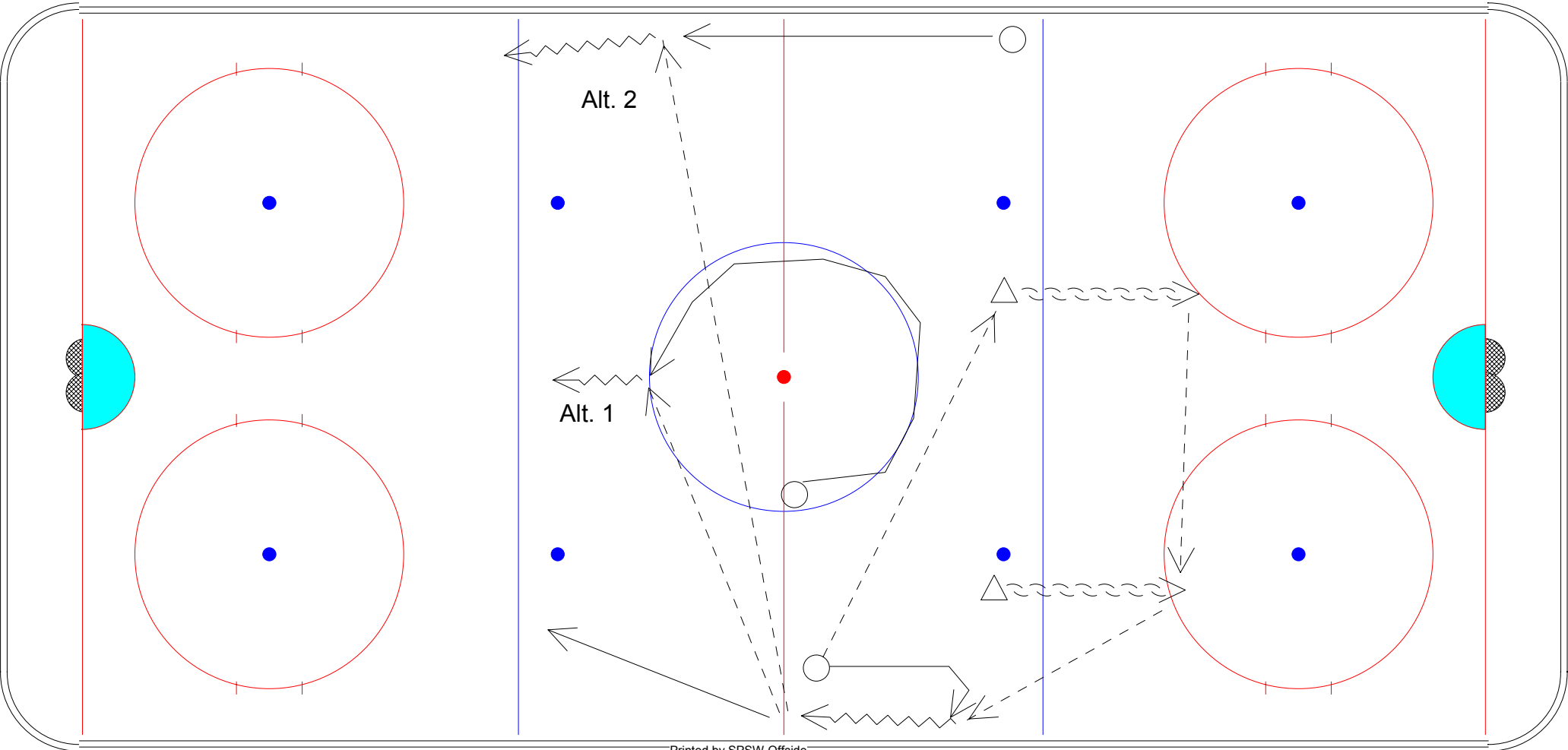


Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

# Joachim Holst

Tema : Spelvändning med särspe  
mellan backar.

## Spelvändning med sarspel mellan backar.

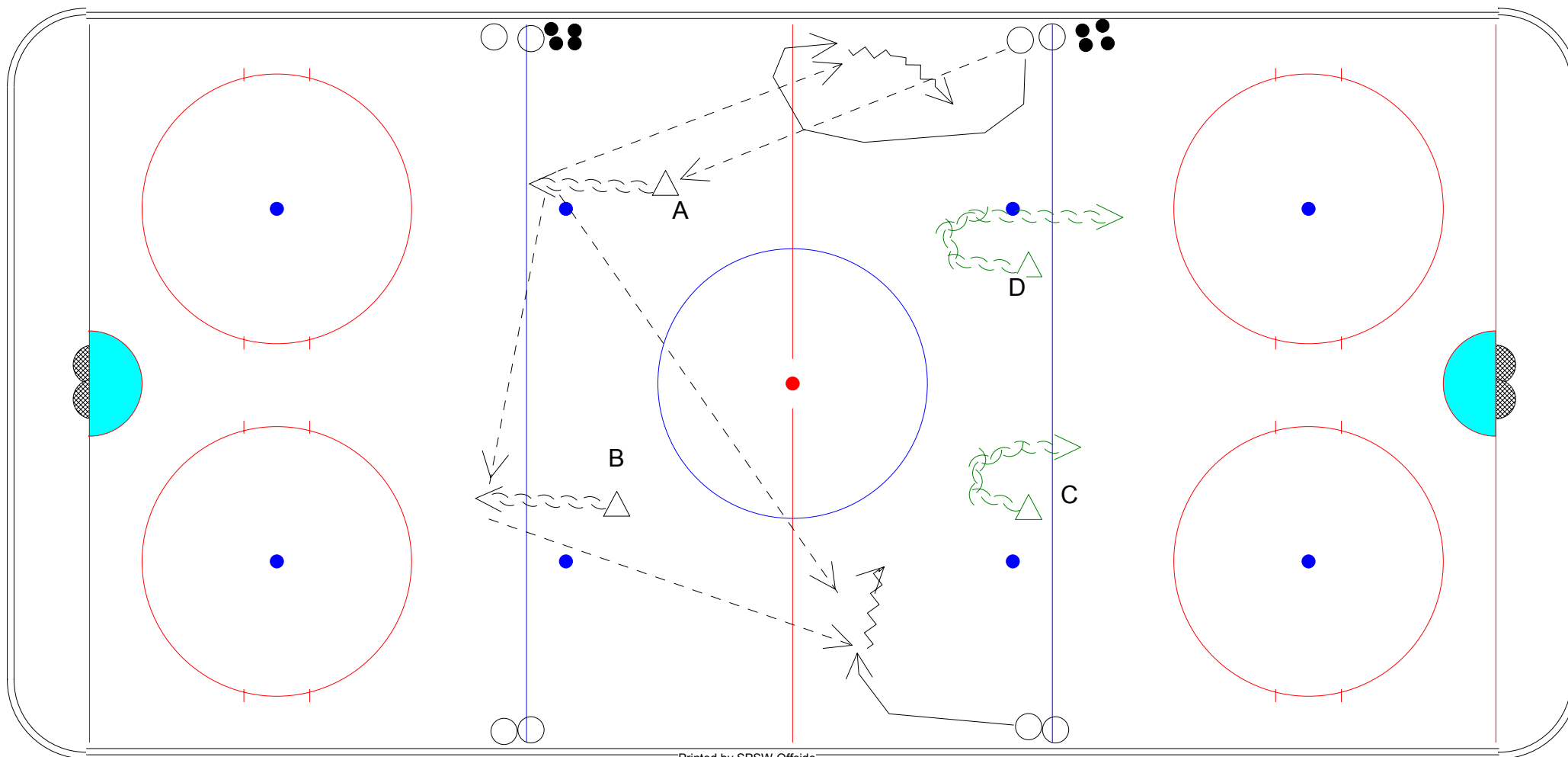


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990809  
Joachim Holst

Namn : Back 50  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Spelvändning med  
forwards. Anfall mot två backar.

Spelvändning med forwards. Anfall mot två backar. Åt  
båda håll. Uppspelande backar blir försvarande.





Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Uppspel till forward. Ny  
back kliver in. En mot En.

Uppspel till forward. Ny back kliver in. En mot En.

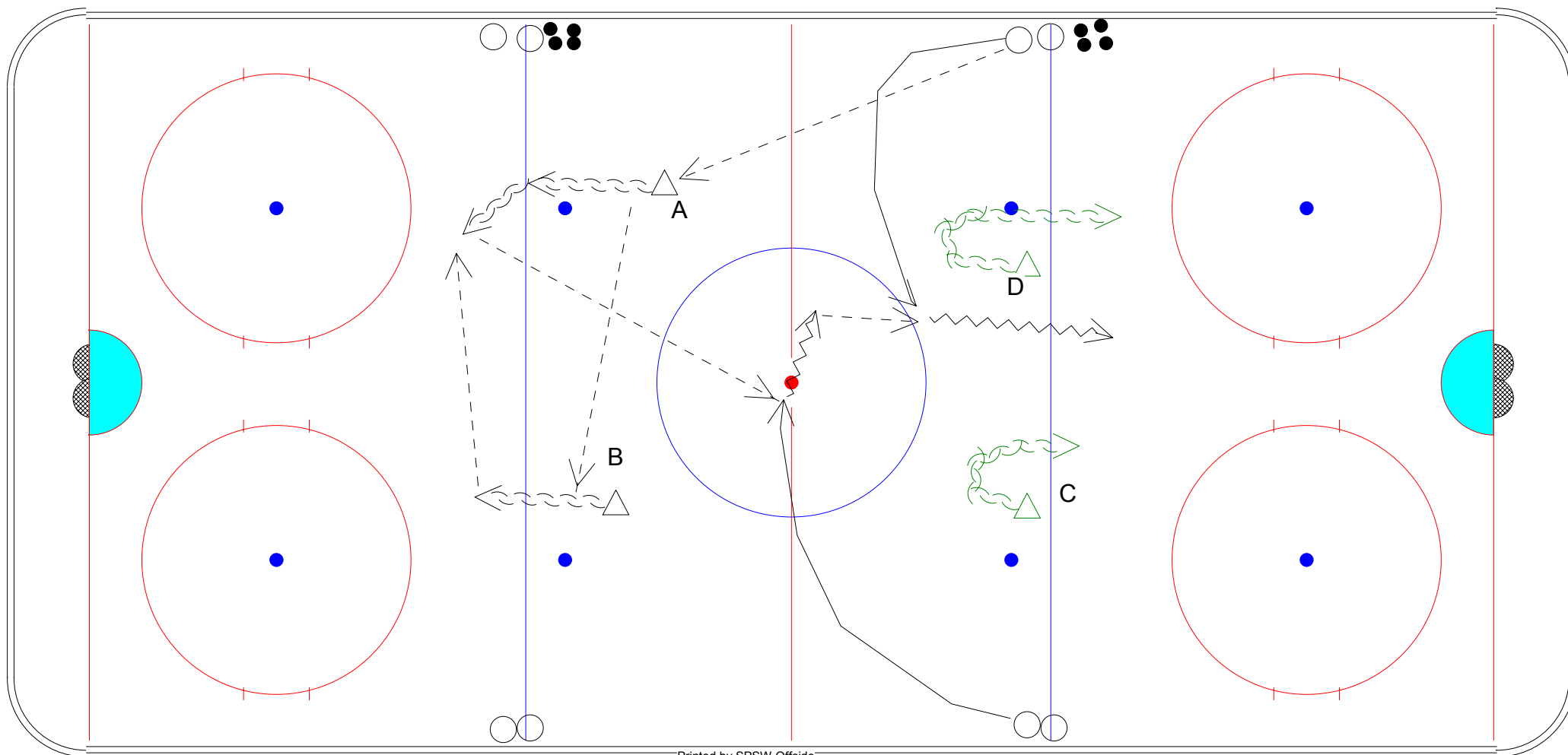


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990809  
Joachim Holst

Namn : Back 51  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Spelvändning med  
forwards. Anfall mot två backar.

Spelvändning med forwards. Anfall mot två backar. Åt  
båda håll. Uppspelande backar blir försvarande.

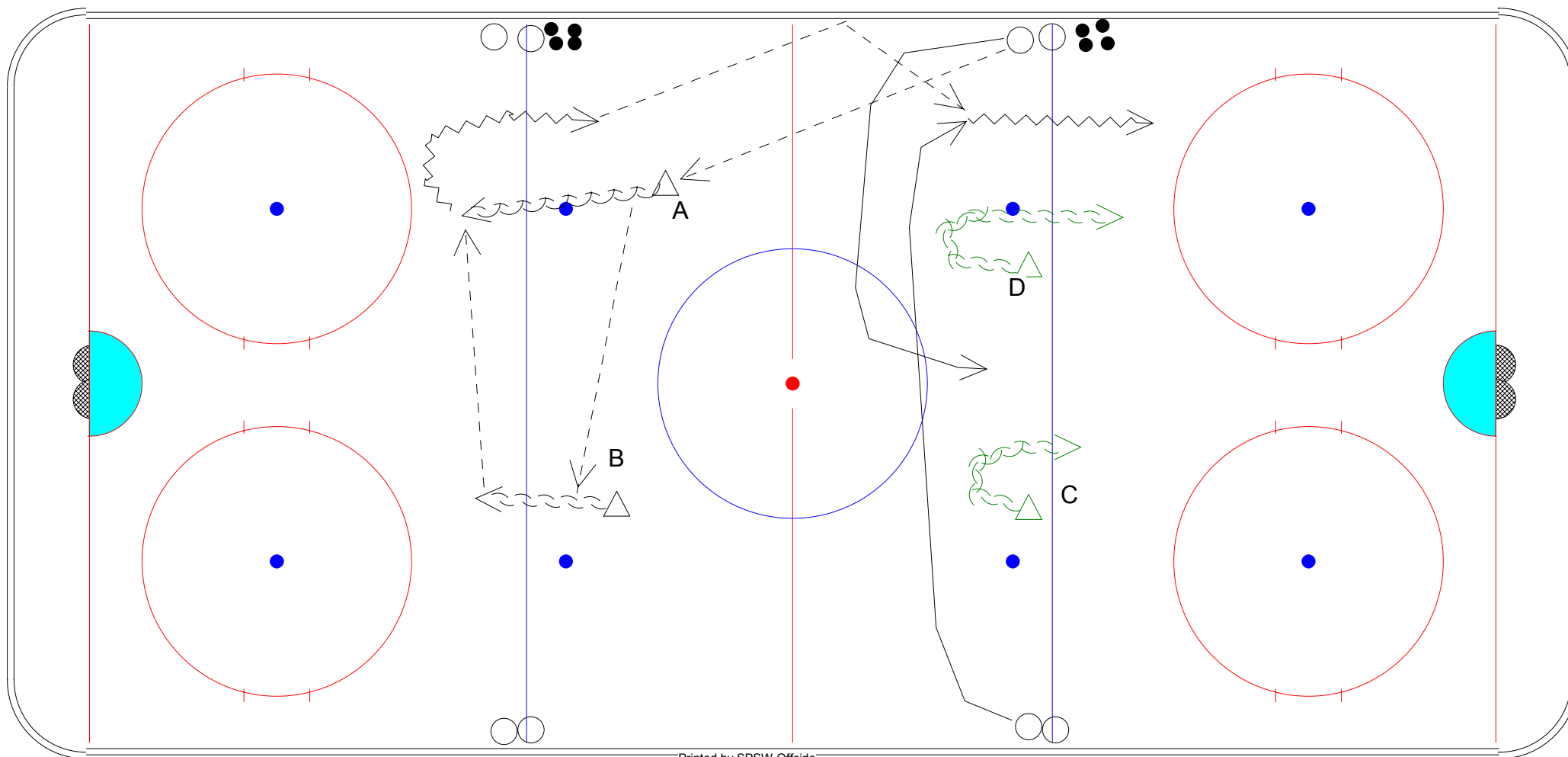


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990809  
Joachim Holst

Namn : Back 52  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Spelvändning med  
forwards. Anfall mot två backar.

Spelvändning med forwards. Anfall mot två backar. Åt  
båda håll. Uppspelande backar blir försvarande.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 990809

Joachim Holst

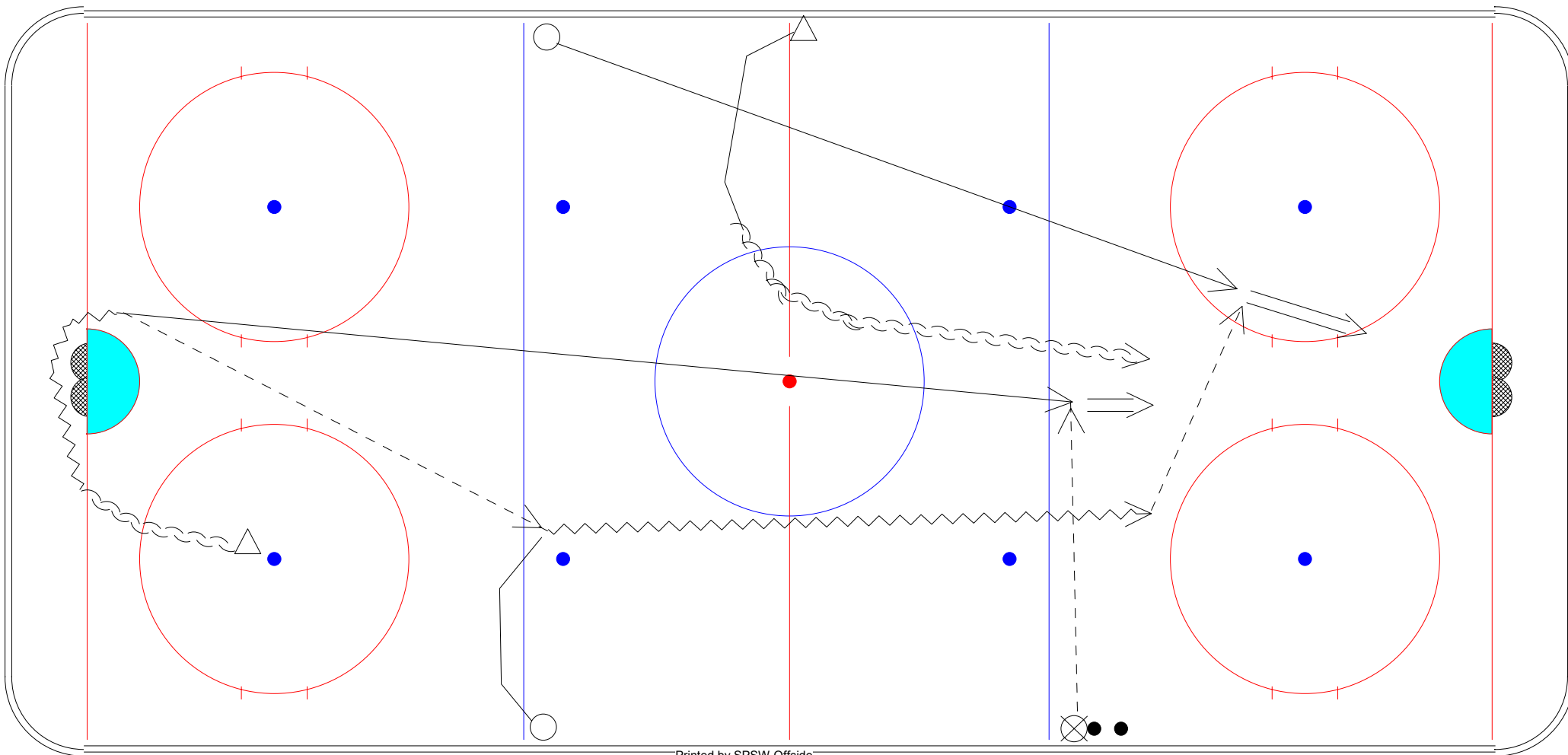
Namn : Back 55

Grupp : Att Spela Back

Tema : Uppspel till forwards. Ny back kliver in. Två mot En.

Uppspel till forwards. Ny back kliver in. Två (Tre) mot En.

Tränare passar ny puck till första back, som skjuter.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Skapad : 990809

Skapad : 990809

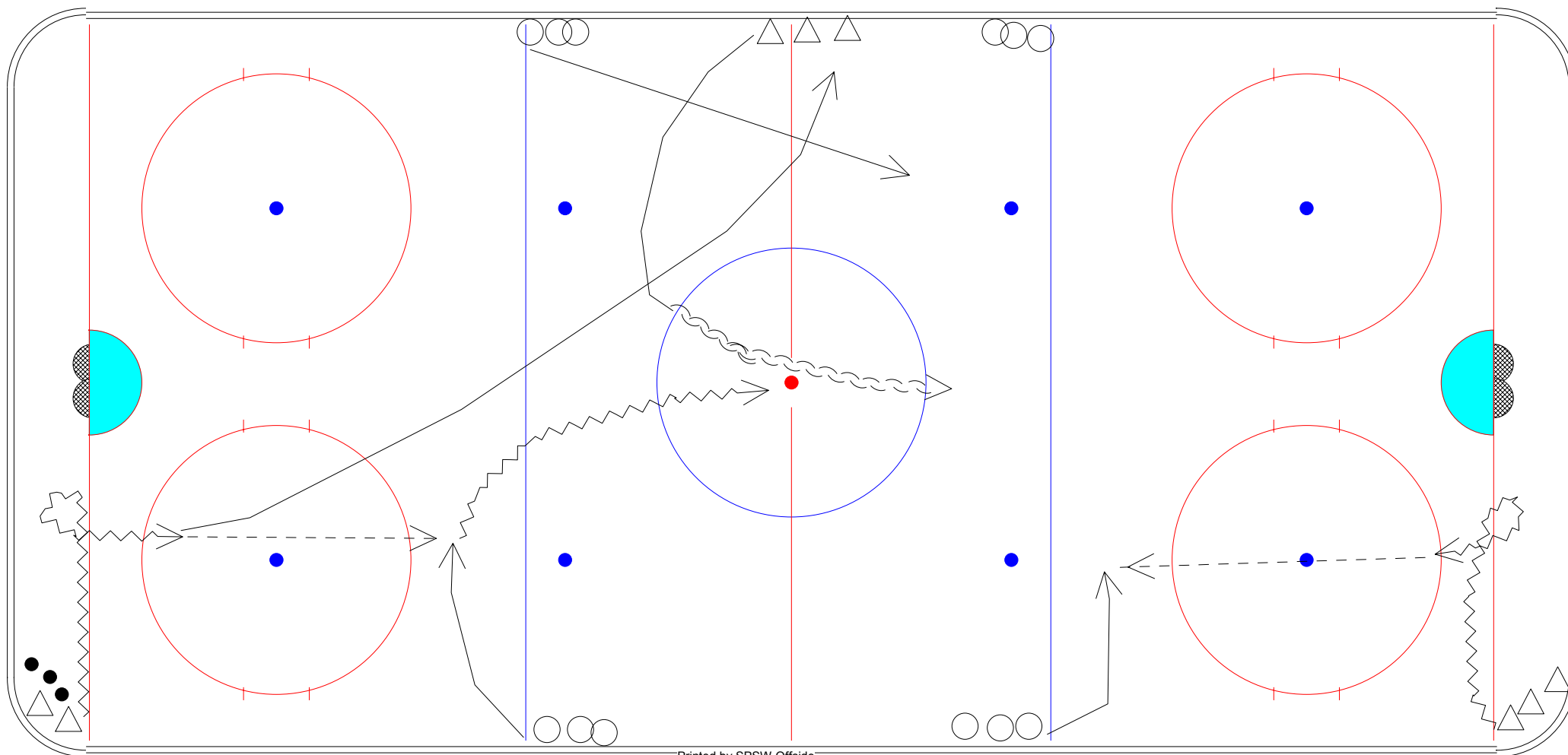
Joachim Holst

Namn : Back 54

Grupp : Att Spela Back

Tema : Uppspel till forward. Ny back kliver in. Två mot En.

Uppspel till forward. Ny back kliver in. Två mot En.

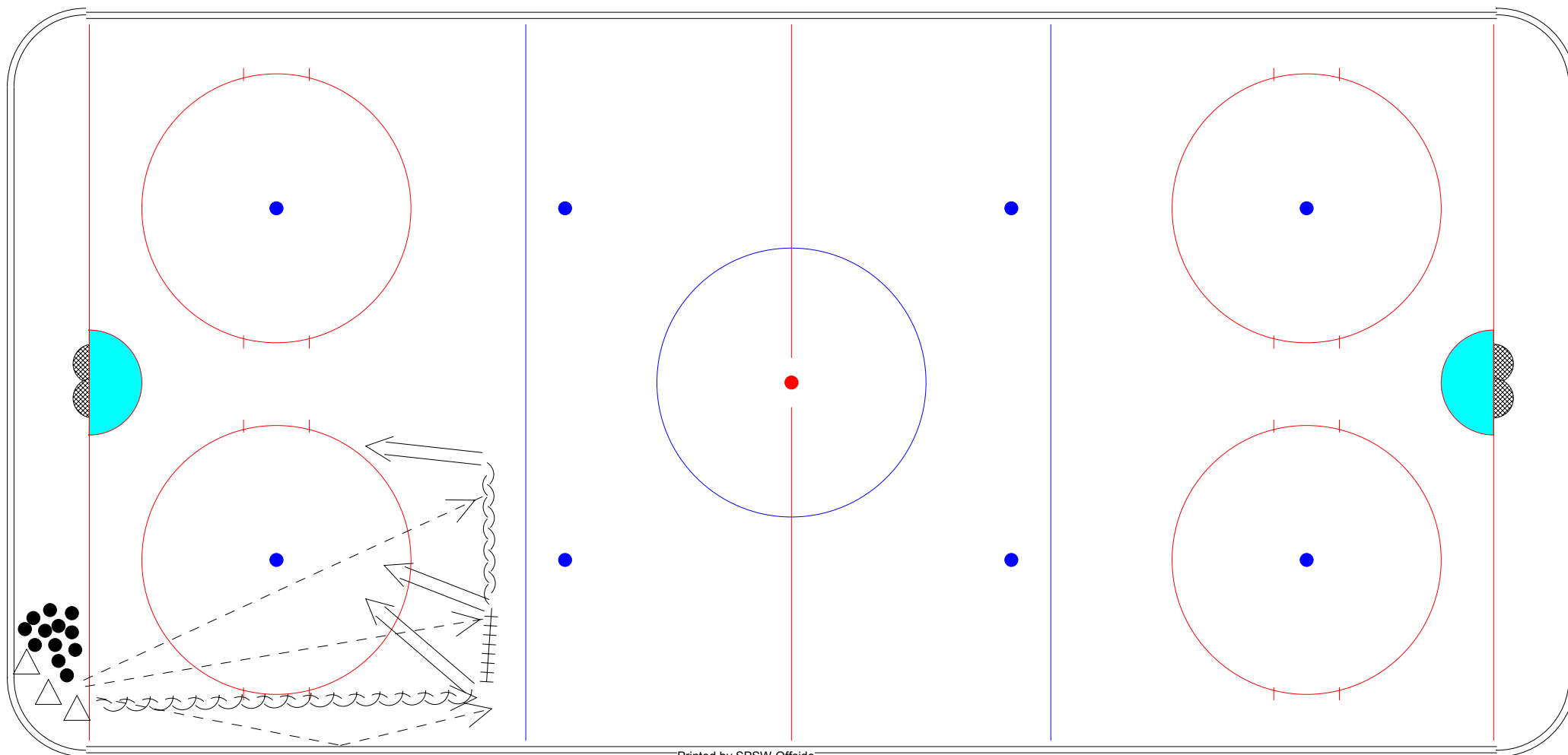


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990809  
Joachim Holst

Namn : Back 56  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Backskott. 3 stycken:  
Direktskott, Sidstepp. Sidled.

Backskott. 3 stycken: Direktskott, Sidstepp. Sidled.

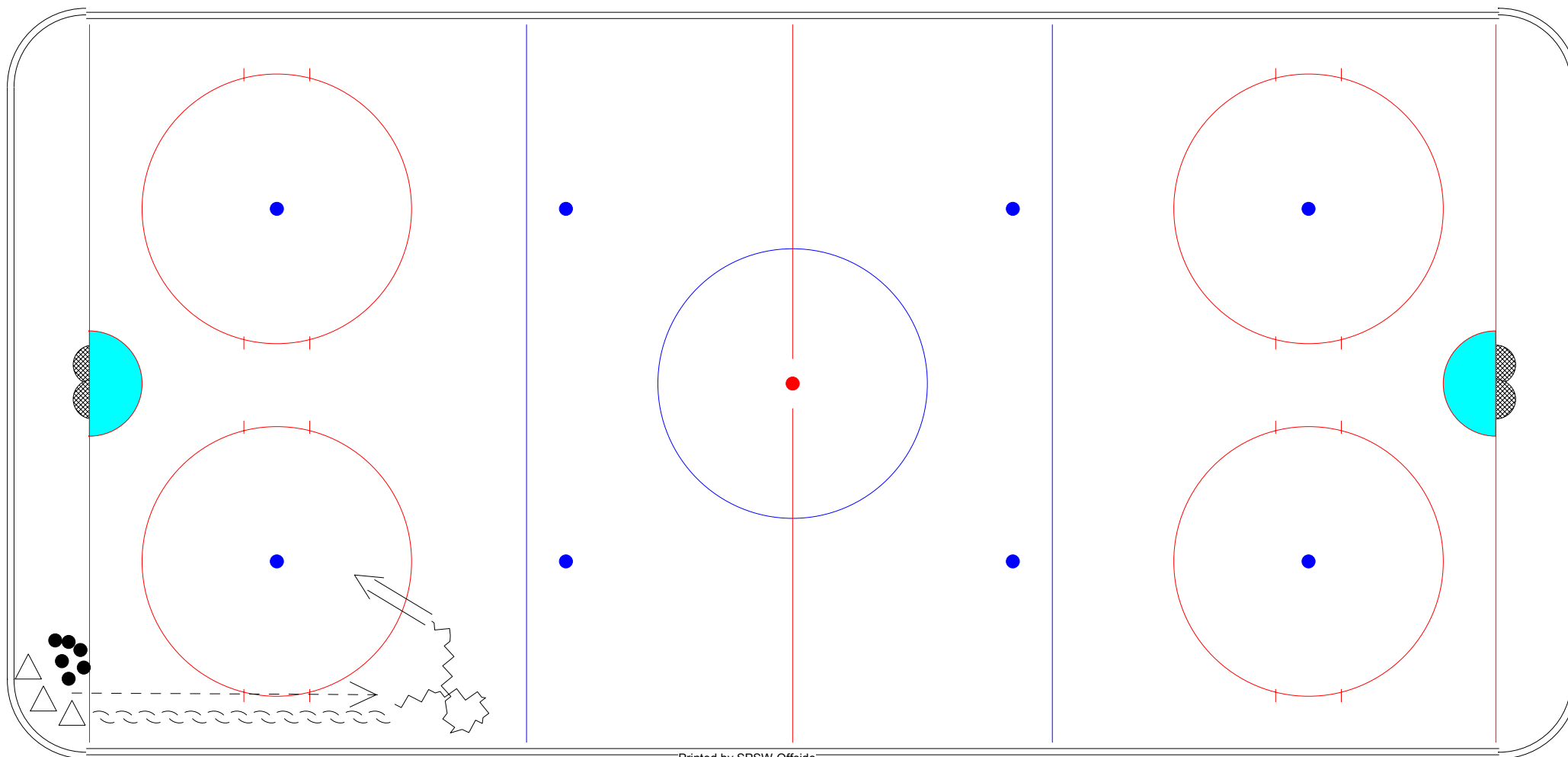


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990809  
Joachim Holst

Namn : Back 57  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Back tar emot pass, gör  
frånvändning. Snabbt in, Skott.

Back tar emot pass, gör frånvändning. Snabbt in, Skott.

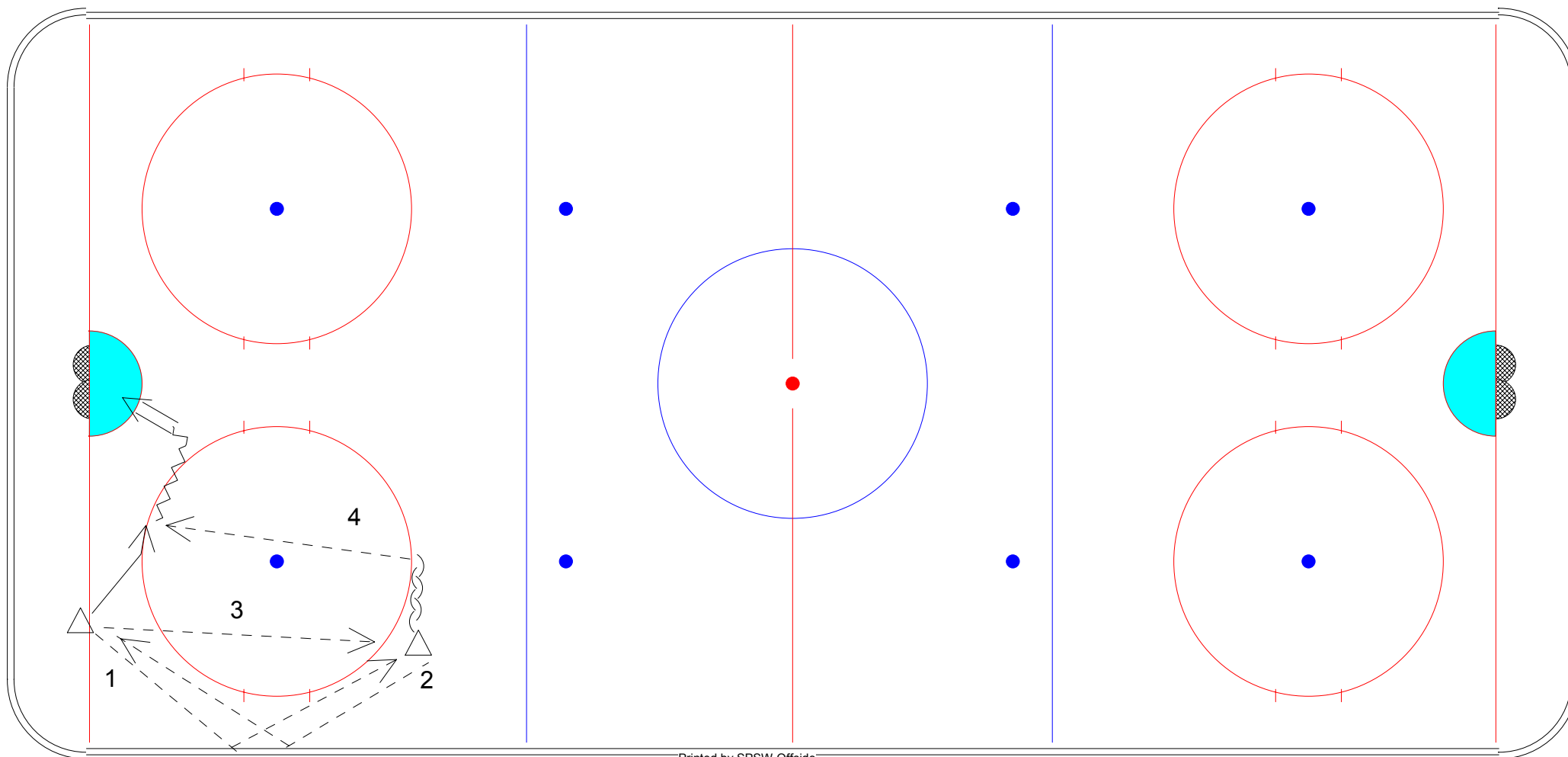


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990809  
Joachim Holst

Namn : Back 58  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Passningar, via sarg, in  
framför mål.

Passningar, via sarg, in framför mål.





## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Skapad : 990809

Skapad : 990809

Joachim Holst

Namn : Back 59

Grupp : Att Spela Back

Tema : Back skjuter innanför blå.

Baklänges, ta emot pass, Skott.

Back skjuter innanför blå. Baklänges, ta emot pass,

Skott. Vändning ta emot ny pass. Skott.

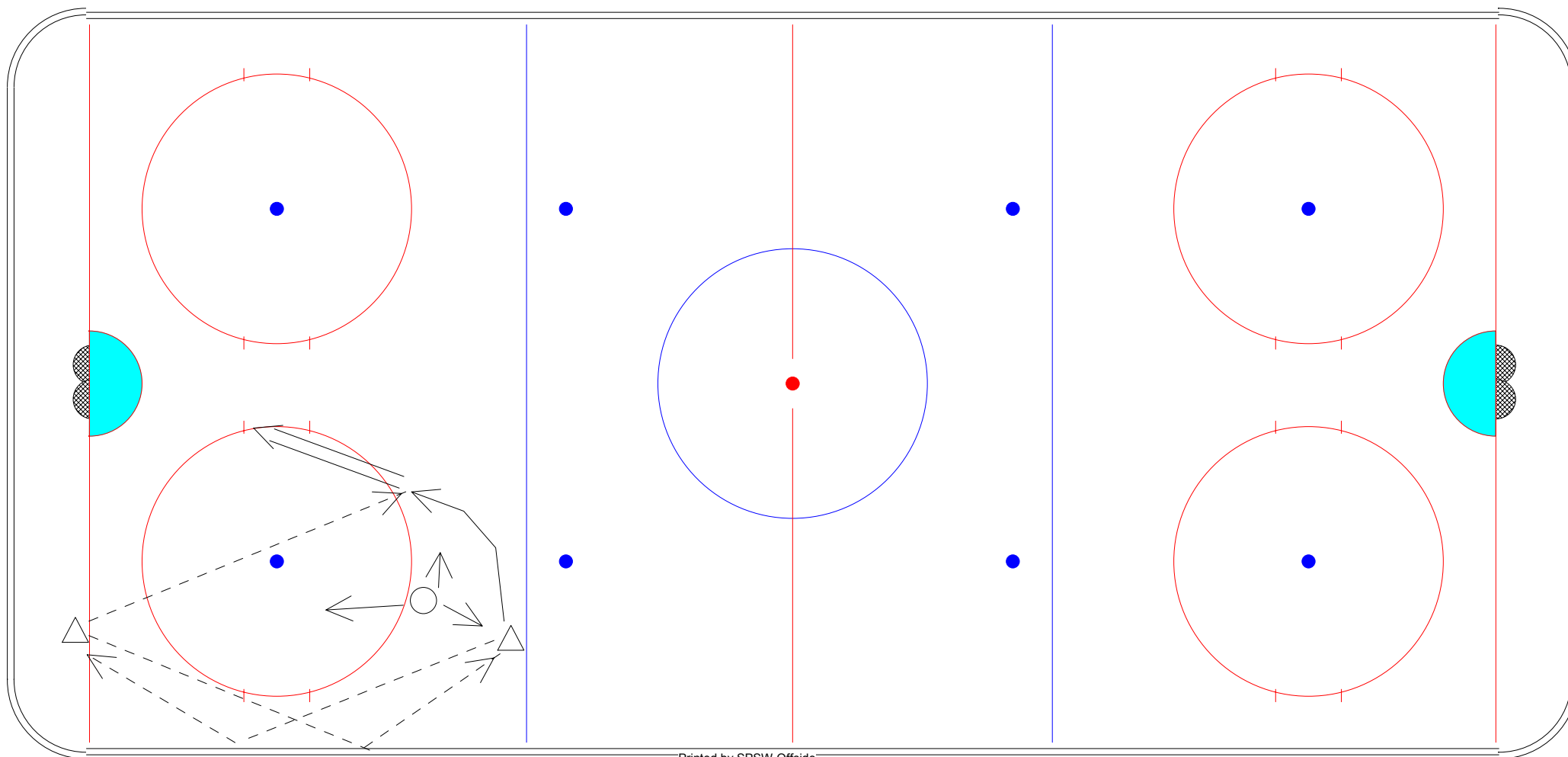


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990809  
Joachim Holst

Namn : Back 60  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Back tar emot pass via  
sarg, passar tillbaka. Initiativ,

Back tar emot pass via sarg, passar tillbaka. Initiativ,  
Skott.

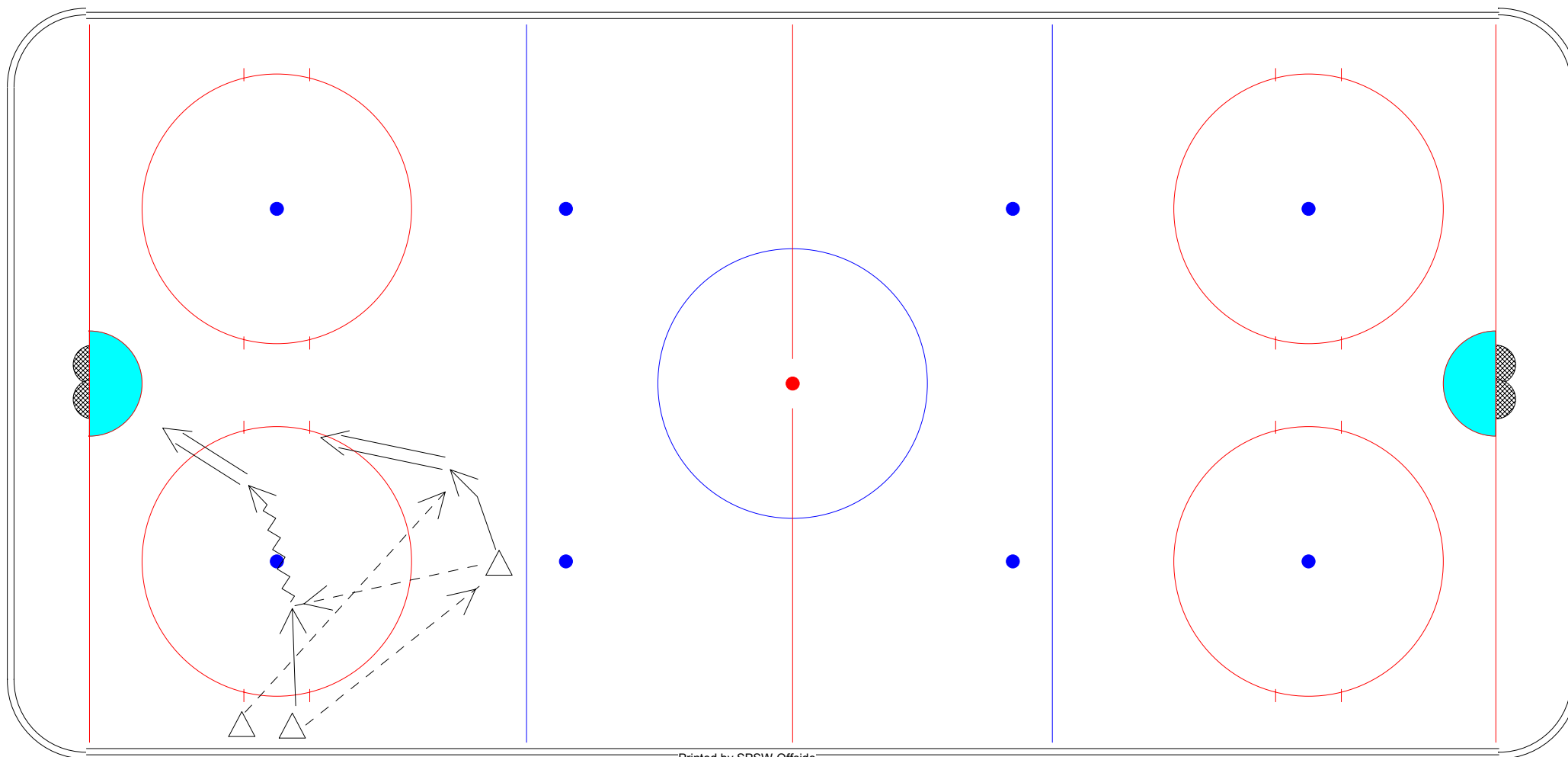


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990809  
Joachim Holst

Namn : Back 61  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Back tar emot pass ,  
passar tillbaka. Skott. Ny pass.

Back tar emot pass , passar tillbaka. Skott. Ny pass.  
Skott.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 990809

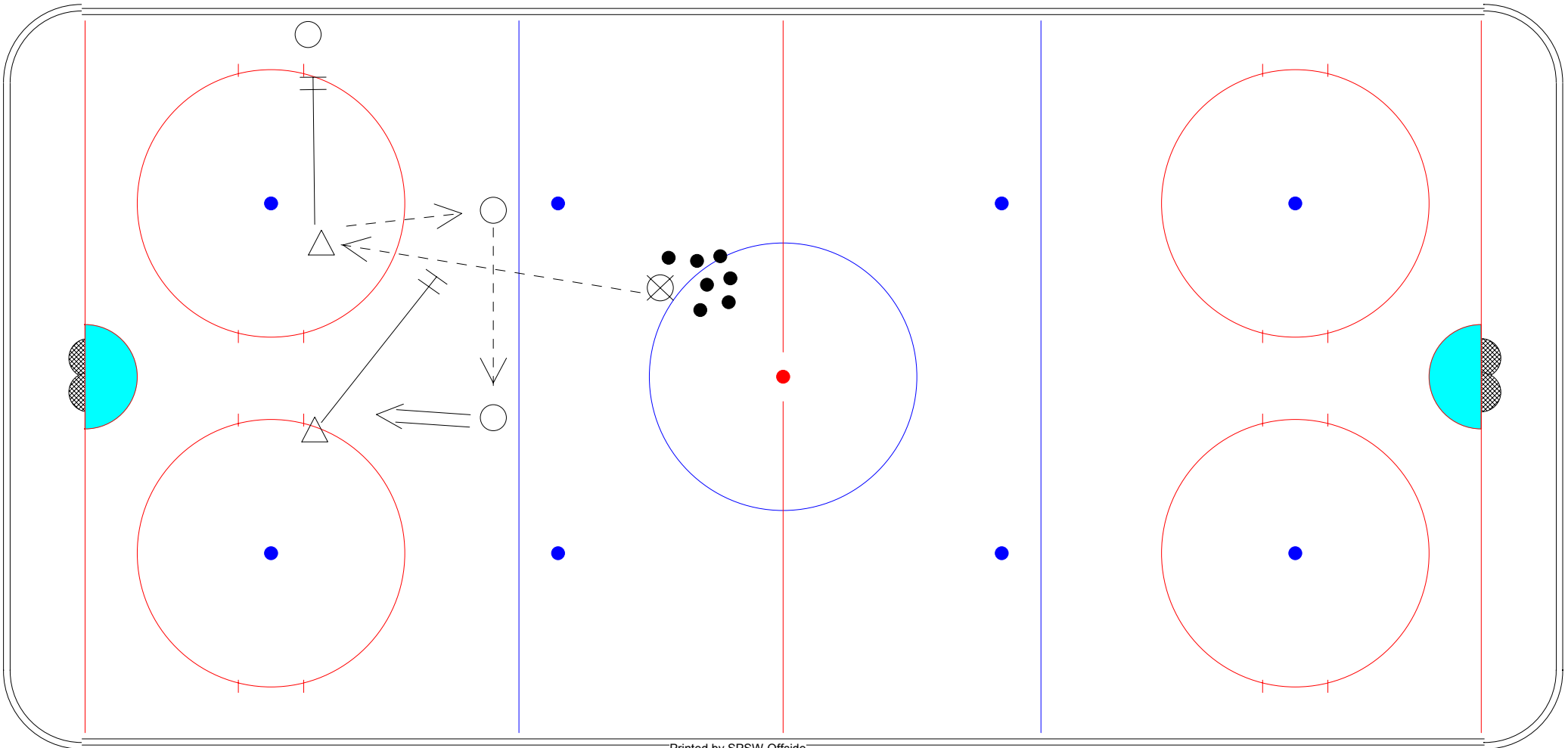
Joachim Holst

Namn : Back 62:1

Grupp : Att Spela Back

Tema : Försvararna skall agera  
olika beroende på situation.

Försvararna skall agera olika beroende på situation.

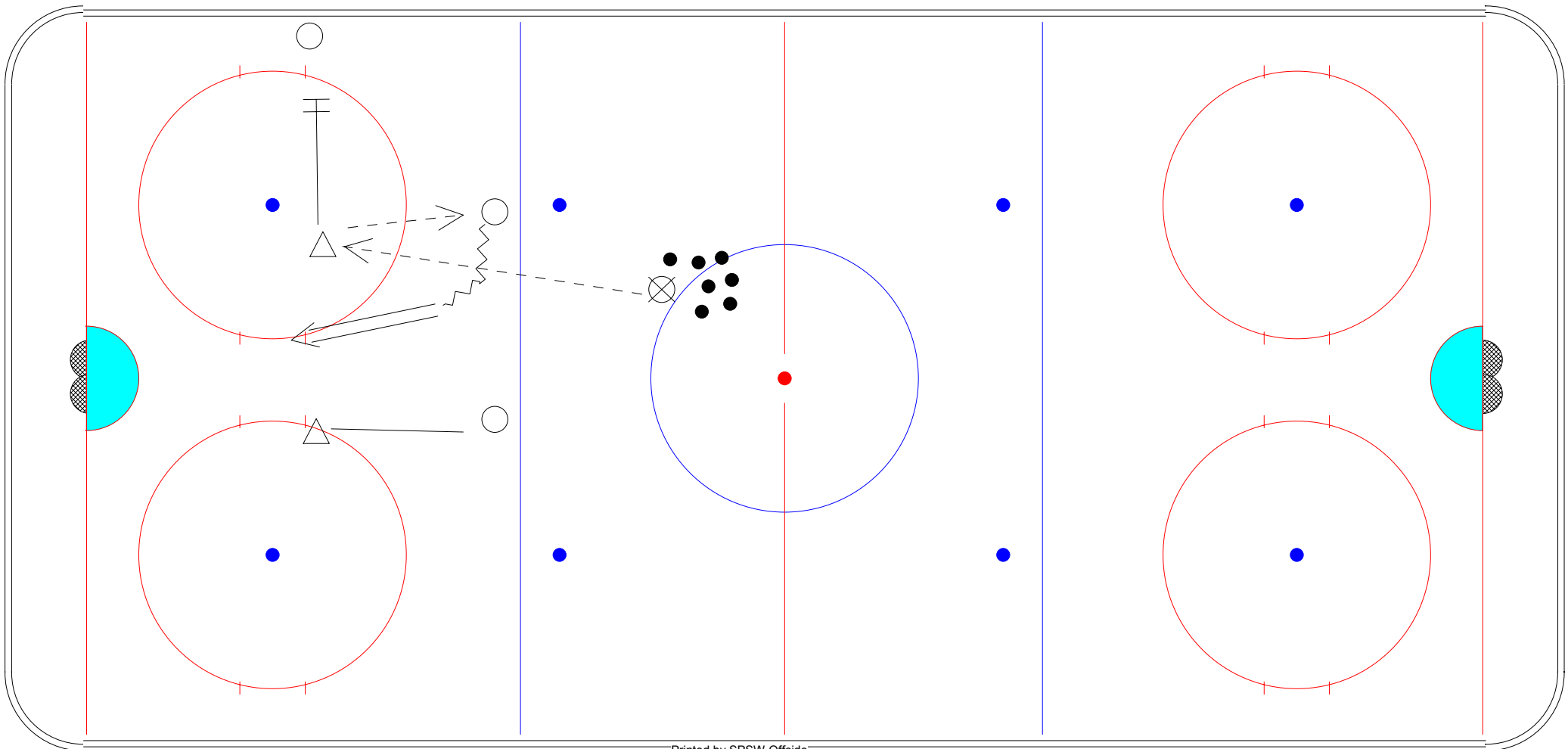


Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Försvararna skall agera  
olika beroende på situation.

Försvararna skall agera olika beroende på situation.

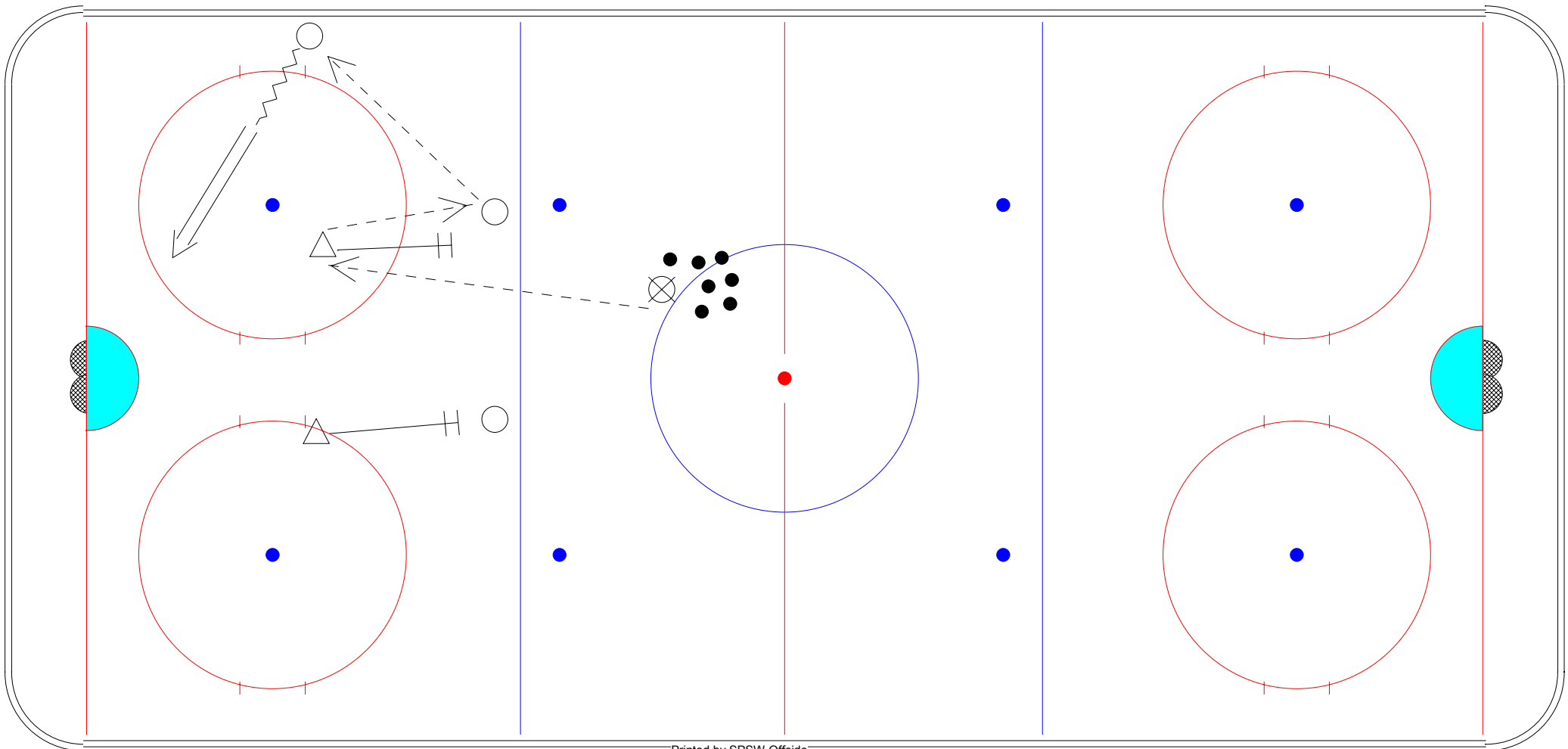


Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Försvararna skall agera  
olika beroende på situation.

Försvararna skall agera olika beroende på situation.

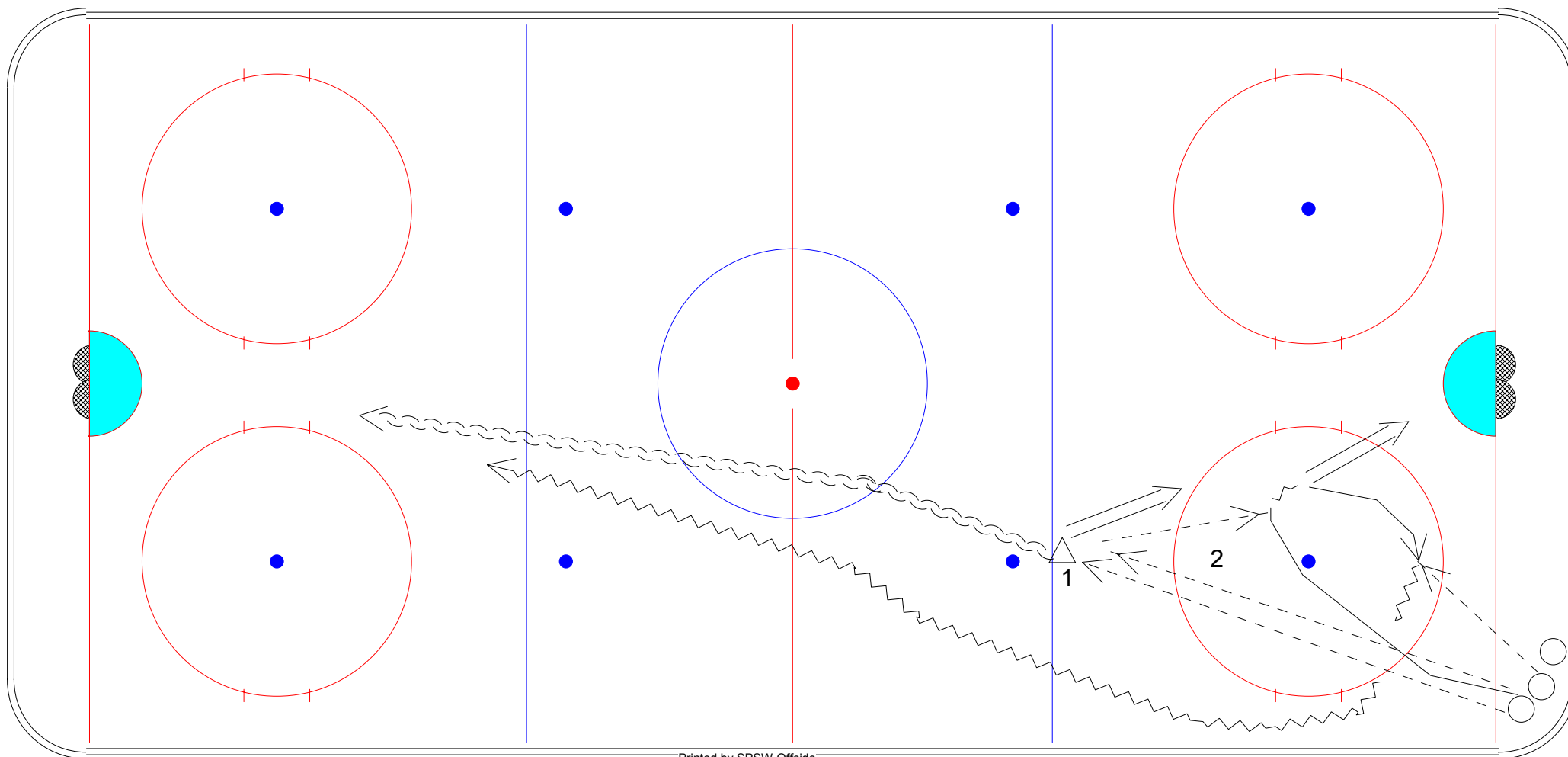


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990809  
Joachim Holst

Namn : Back 63  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Backskott, Ny pass,  
tillbakapass, skott. En mot En.

Fwd passar till backar. Skott. Ny pass, tillbakapass till  
Fwd, skott. Ta emot pass. En mot En.

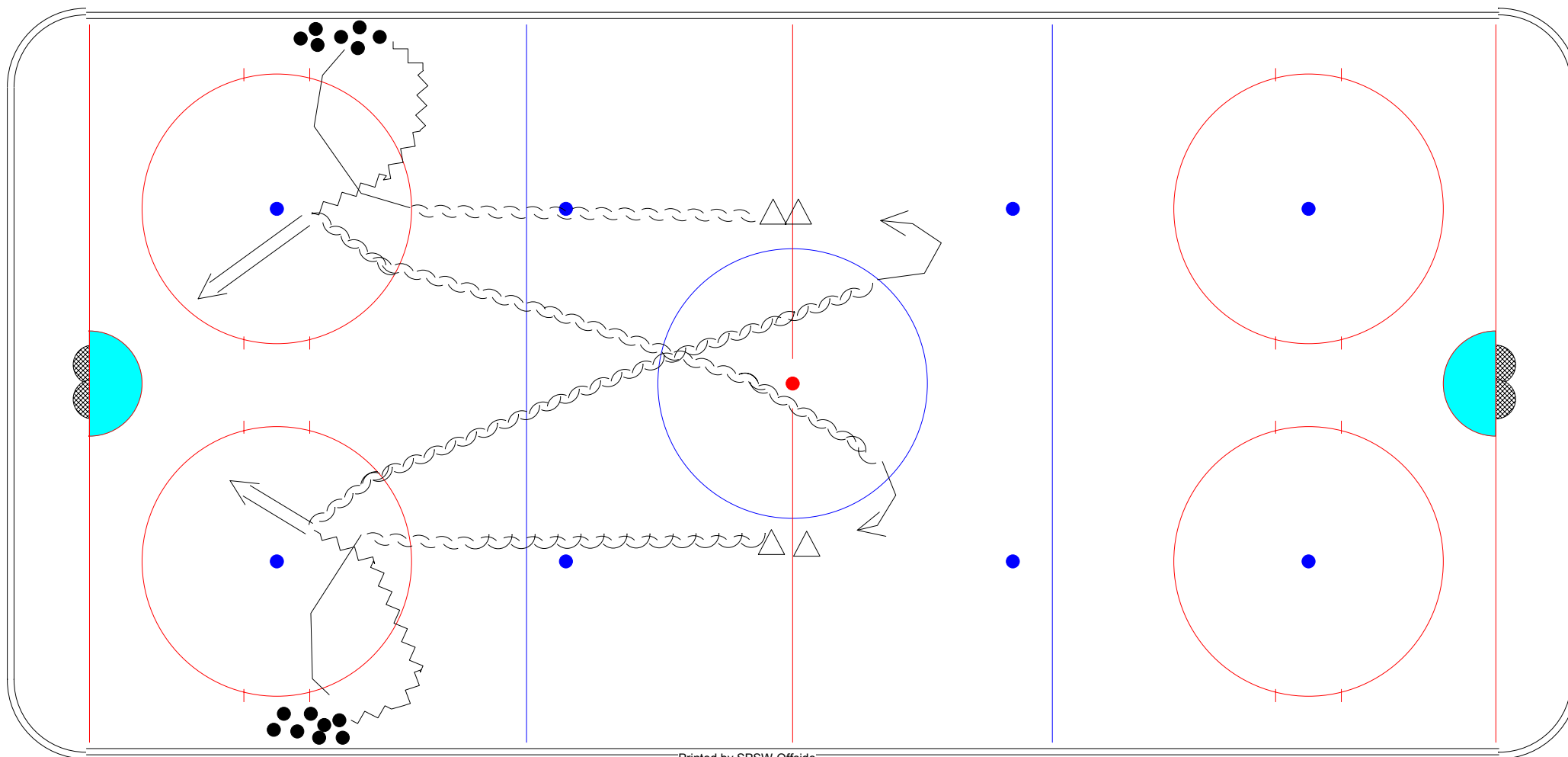


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990809  
Joachim Holst

Namn : Back 64  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Baklänges, hämta puck.  
Initiativ, skott. Baklänges, byt kö.

Baklänges, hämta puck. Initiativ, skott. Baklänges, byt kö.



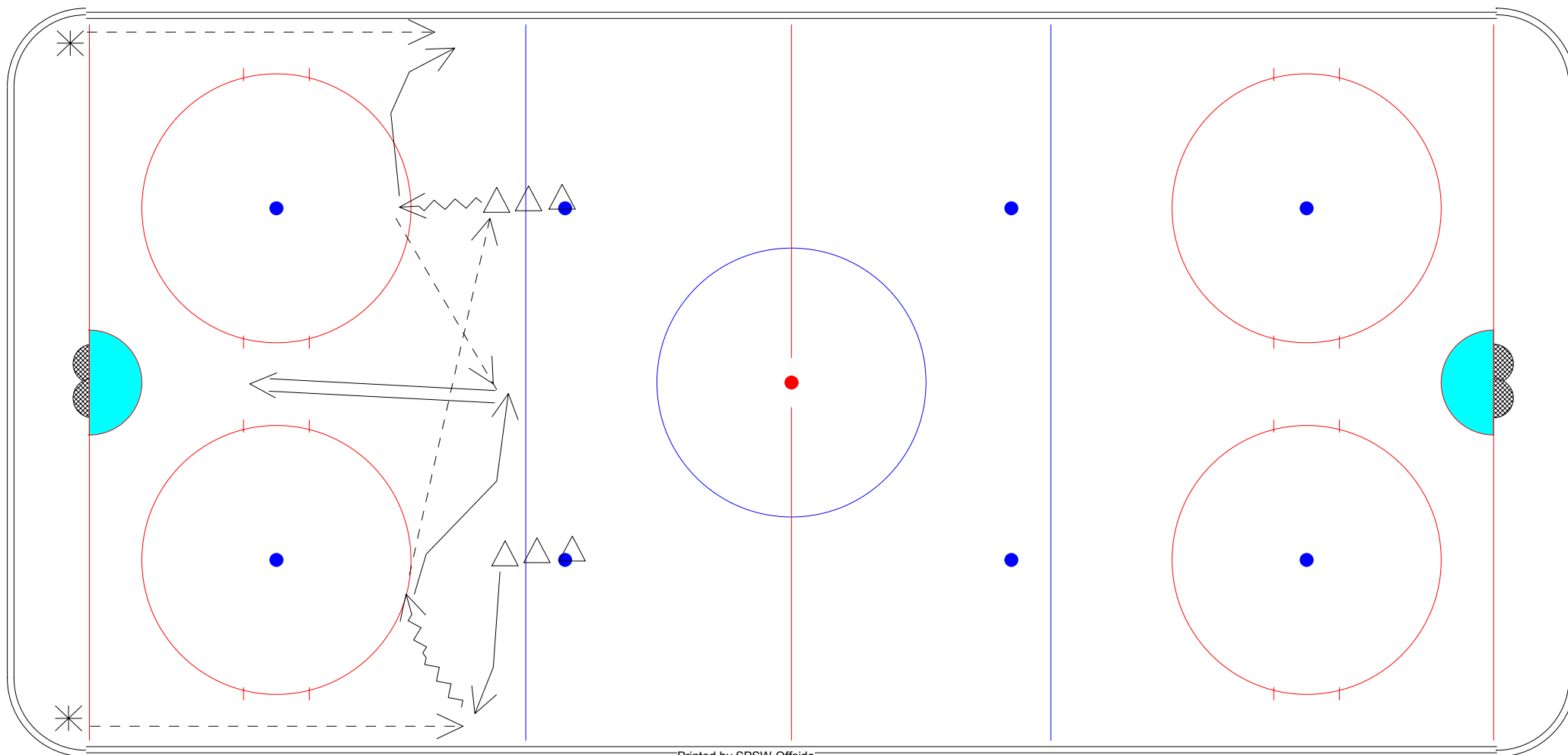


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990809  
Joachim Holst

Namn : Back 65  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Stoppa puck. Särspel. Ta  
emot puck. Skott.

Ut till sarg, stoppa puck. Särspel. Pass tillbaka. Ta emot  
puck. Skott.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 990809

Joachim Holst

Namn : Back 66

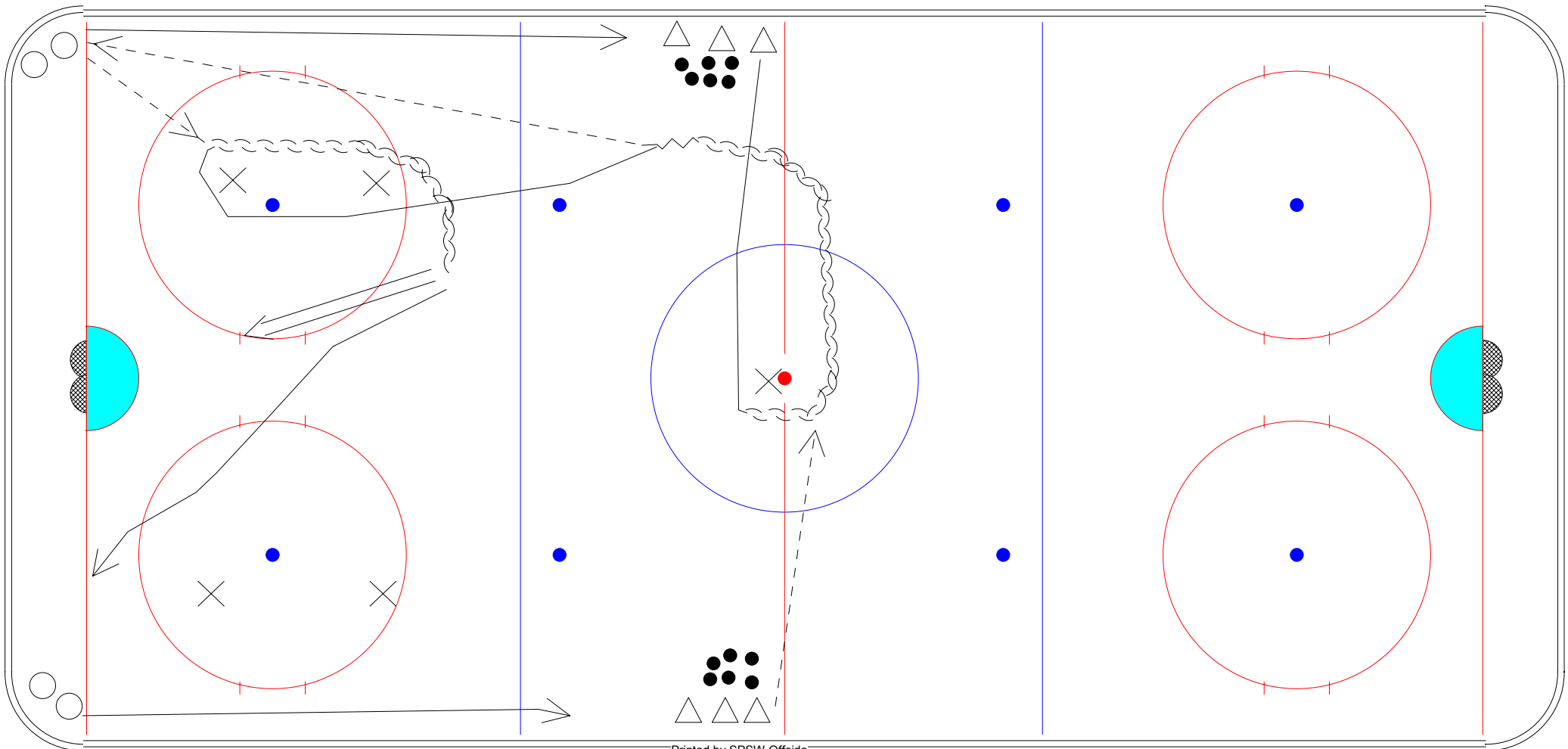
Grupp : Att Spela Back

Tema : Runt kona, få pass. Pass

till hörn. Runt konor. få pass.

Framlänges runt kona, få pass. Baklänges. Pass till hörn.

Runt konor, få pass. Skott.

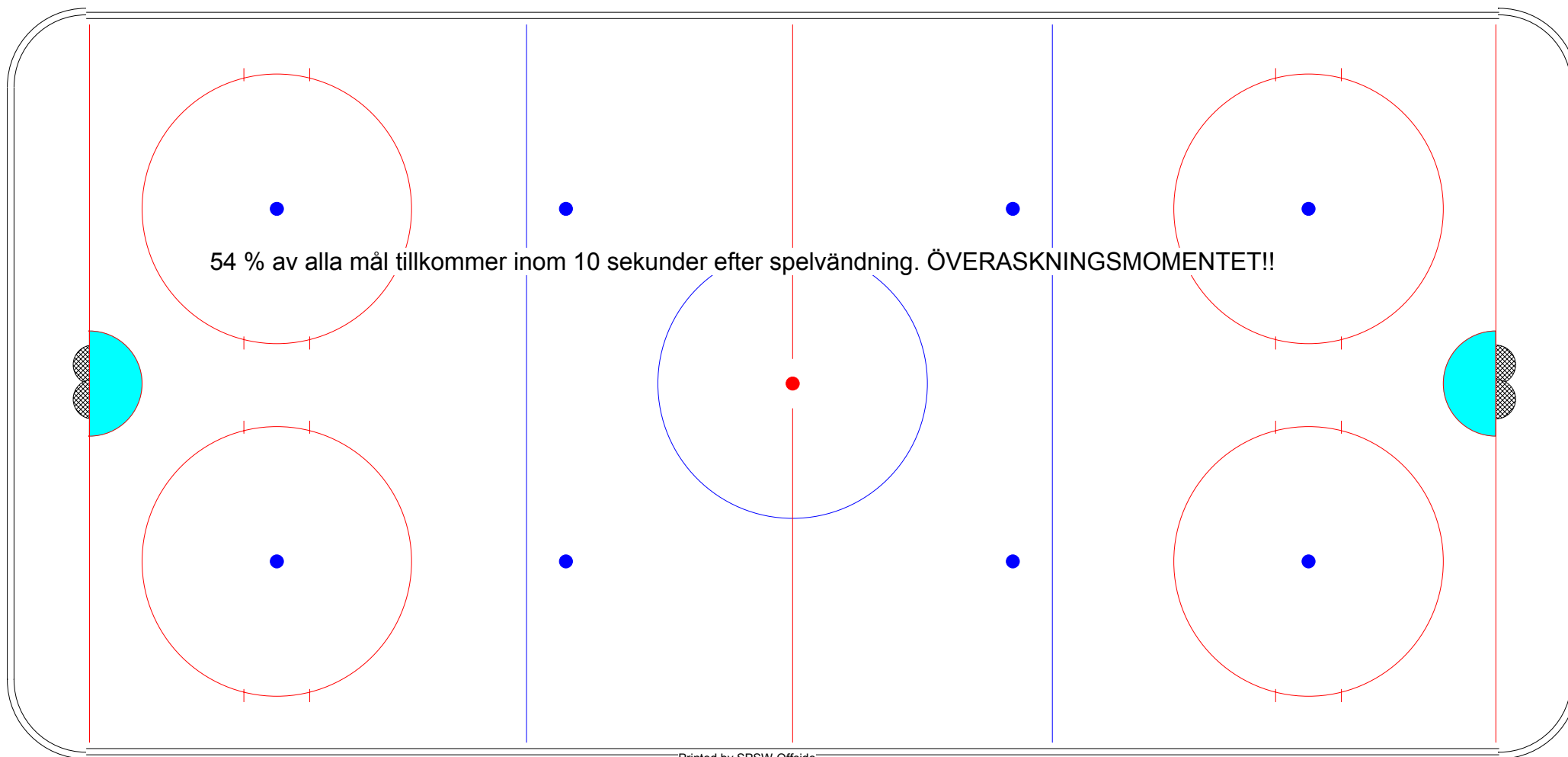


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990809  
Joachim Holst

Namn : Back 67  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : 54 % av alla mål  
tillkommer inom 10 sekunder efter

54 % av alla mål tillkommer inom 10 sekunder efter  
spelvändning. ÖVERASKNINGSMOMENTET!!

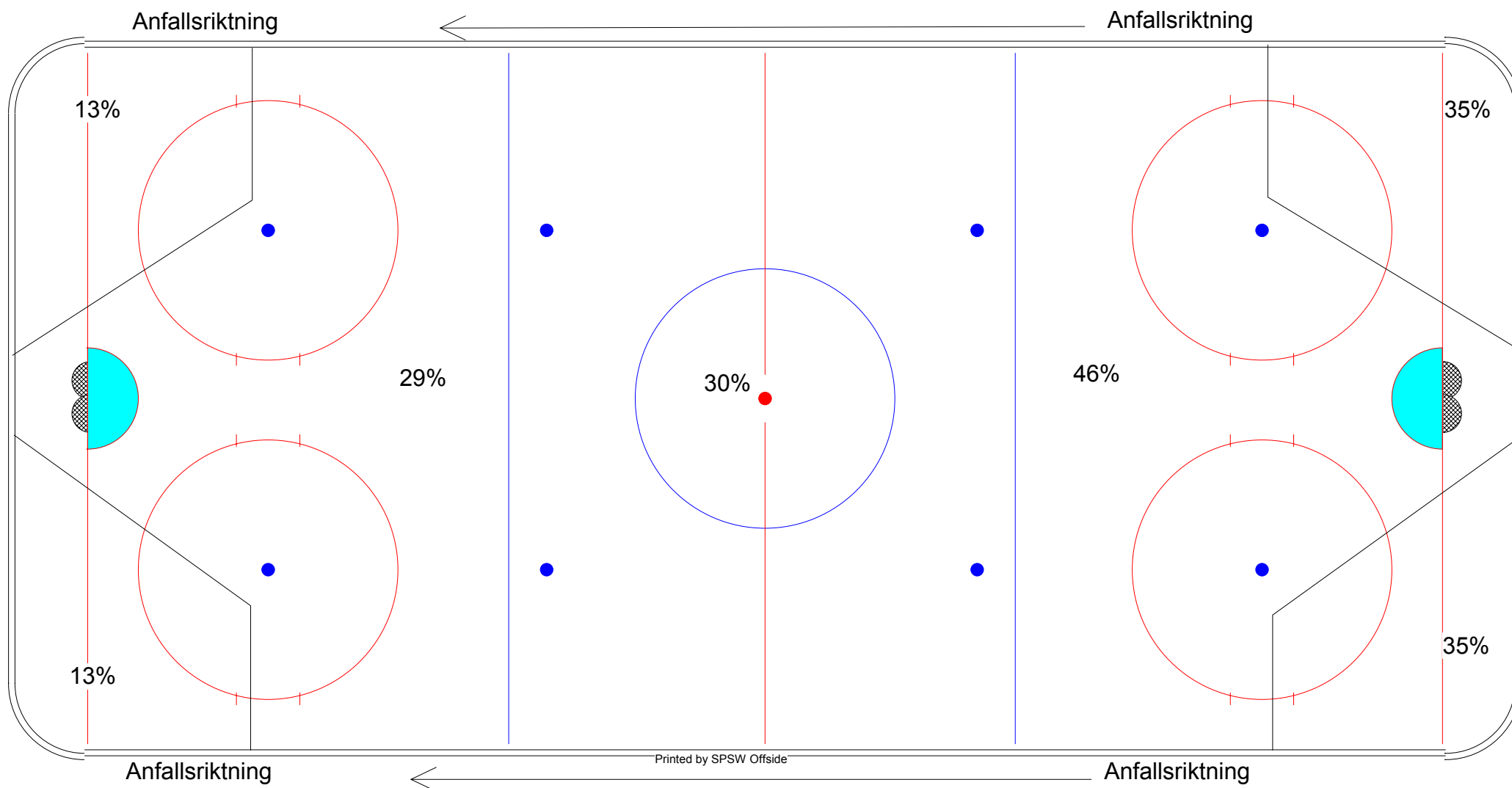


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990809  
Joachim Holst

Namn : Back 68  
Grupp : Att Spela Back  
Tema : Spelvändning som leder  
till målchans, från olika

Spelvändning som leder till målchans, från olika områden.  
Se varje antal procent av 100% från det aktuella området.

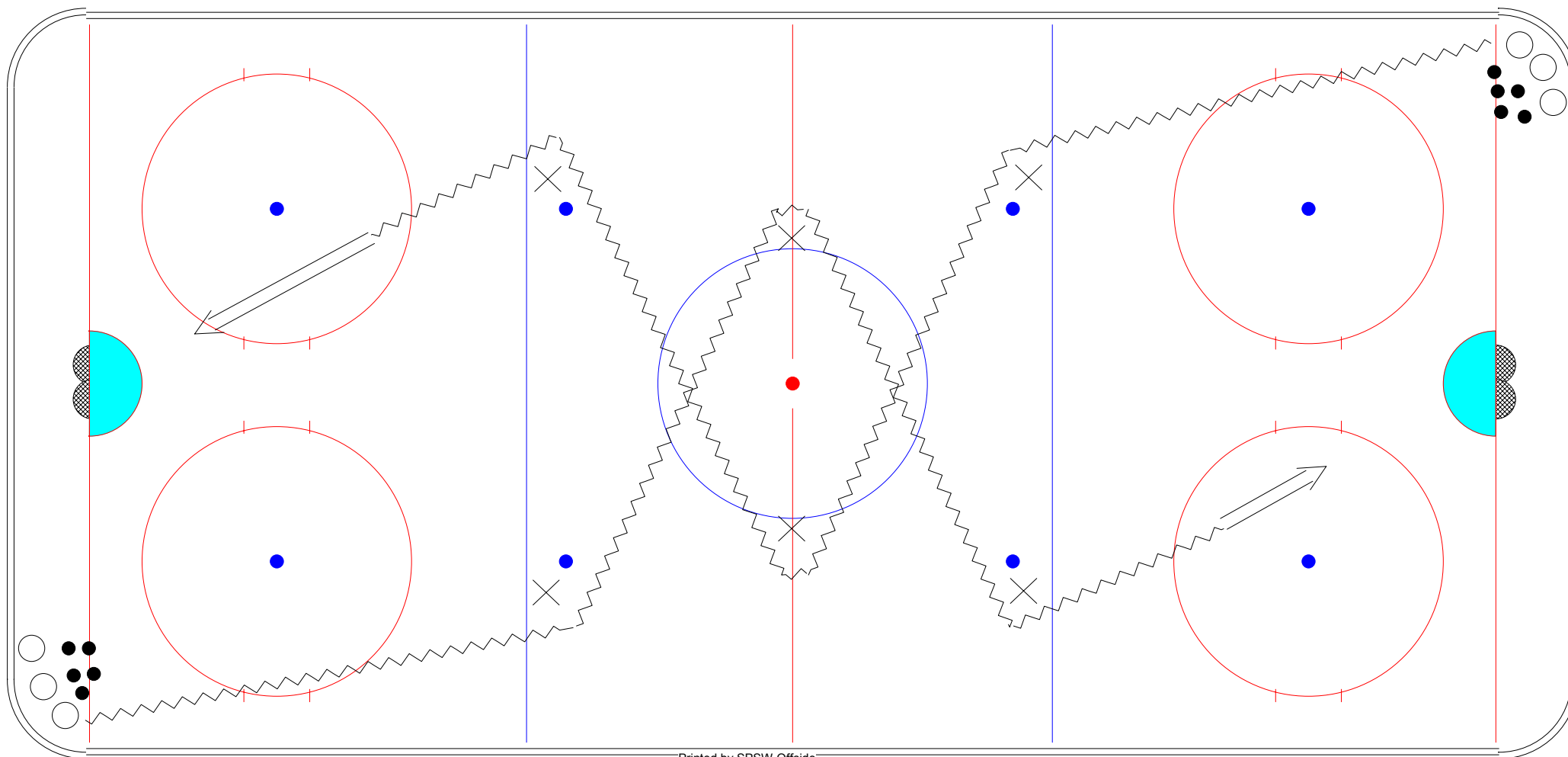


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990810  
Joachim Holst

Namn : 02  
Grupp : Fortbildning Borås 990416  
Tema : Puckföring och skott.  
Båda hörn.

Puckföring och skott. Båda hörn.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 990810

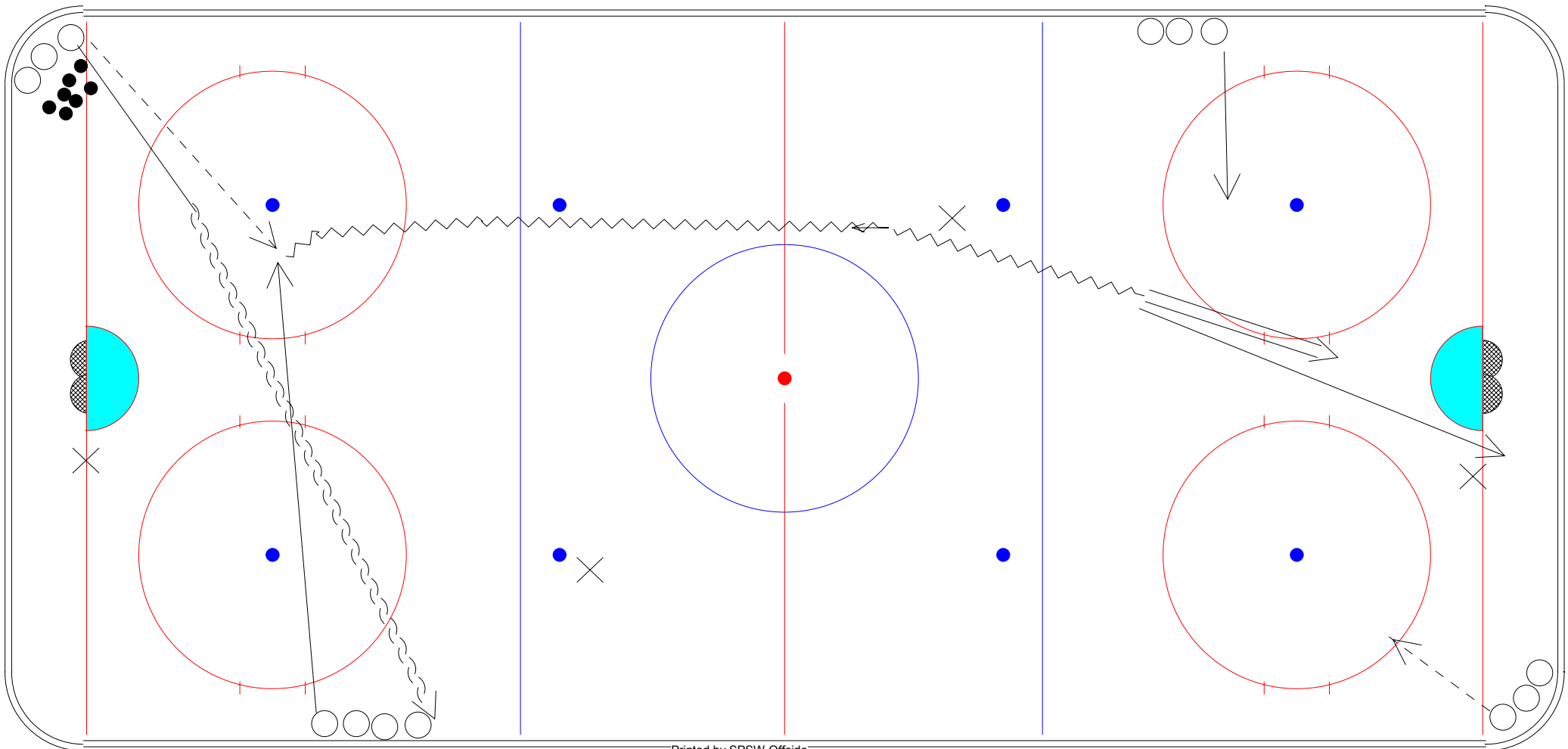
Joachim Holst

Namn : 03

Grupp : Fortbildning Borås 990416

Tema : Passning till inskränande  
forward. Fint vid kona. Skott.

Passning till inskränande forward. Fint vid kona. Skott.  
Passare baklänges till andra kön.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 990810

Joachim Holst

Namn : 04

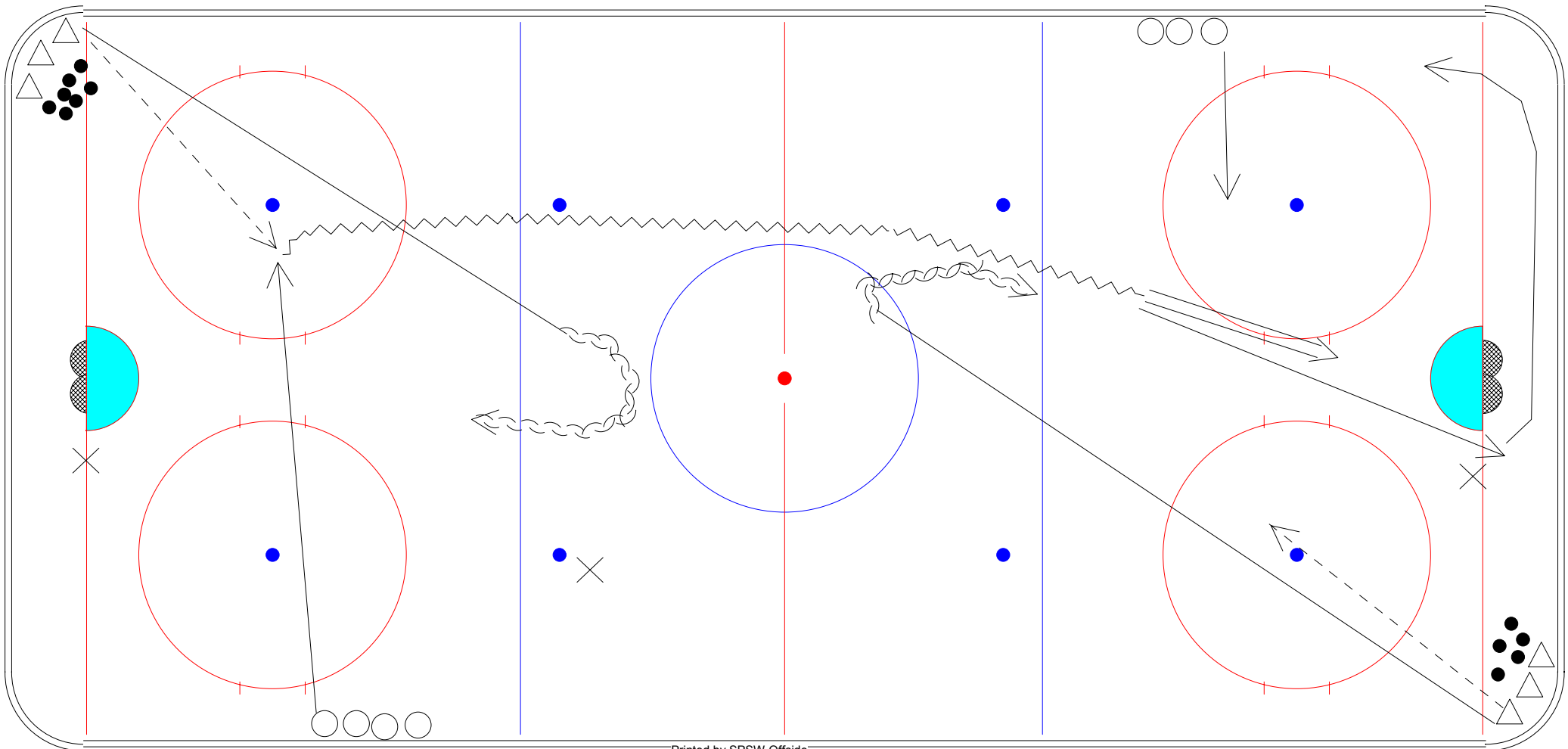
Grupp : Fortbildning Borås 990416

Tema : Passning till inskärande

forward. En mot En. Skott. Passare

Passning till inskränande forward. En mot En. Skott.

Passare blur back.

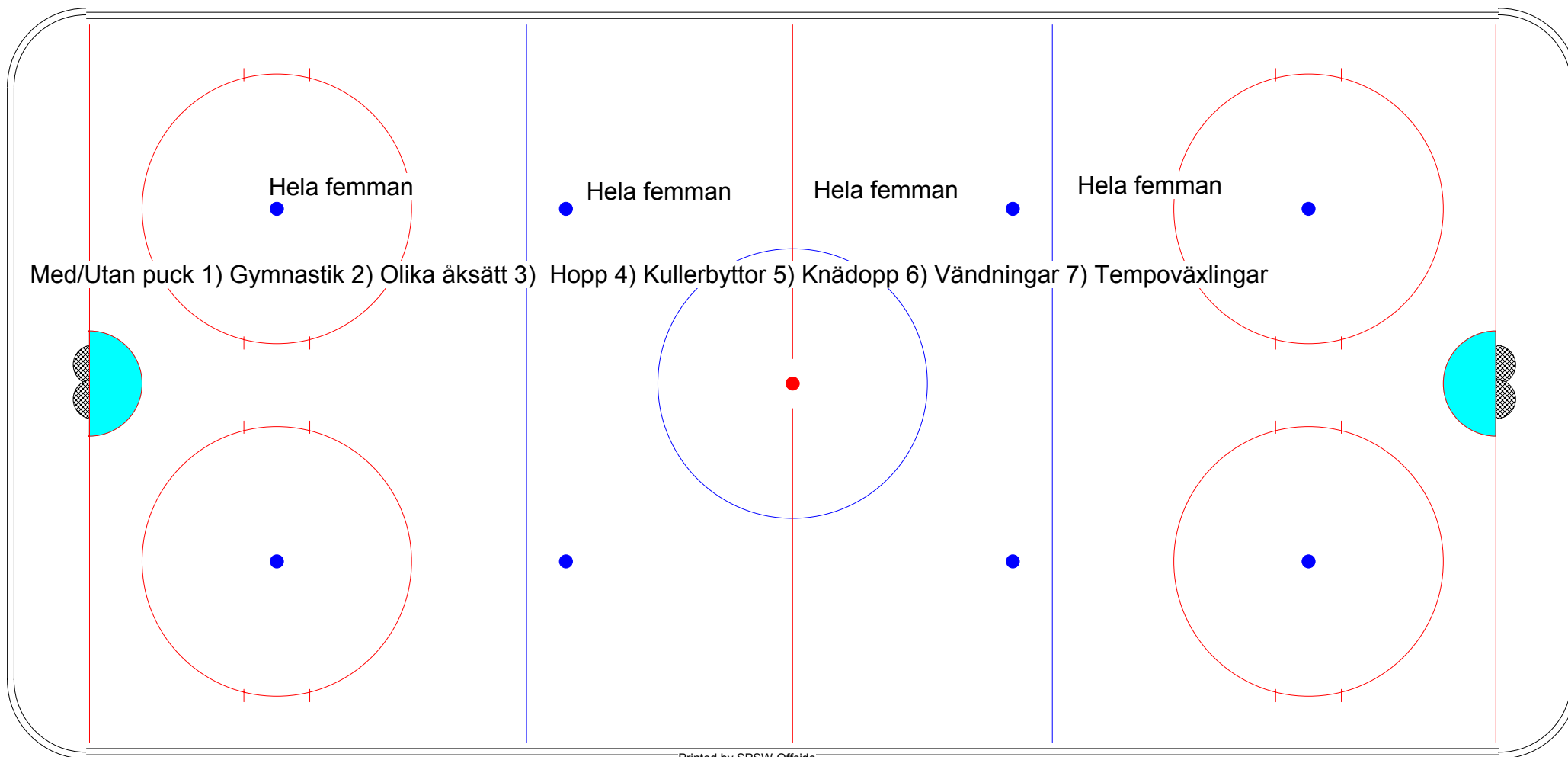


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990810  
Joachim Holst

Namn : 05  
Grupp : Fortbildning Borås 990416  
Tema : Med/Utan puck 1)  
Gymnastik 2) Olika åksätt 3) Hopp 4)

Med/Utan puck - 1) Gymnastik 2) Olika åksätt 3) Hopp 4)  
Kullerbyttor 5) Knädropp 6) Vändningar 7) Tempoväxlingar



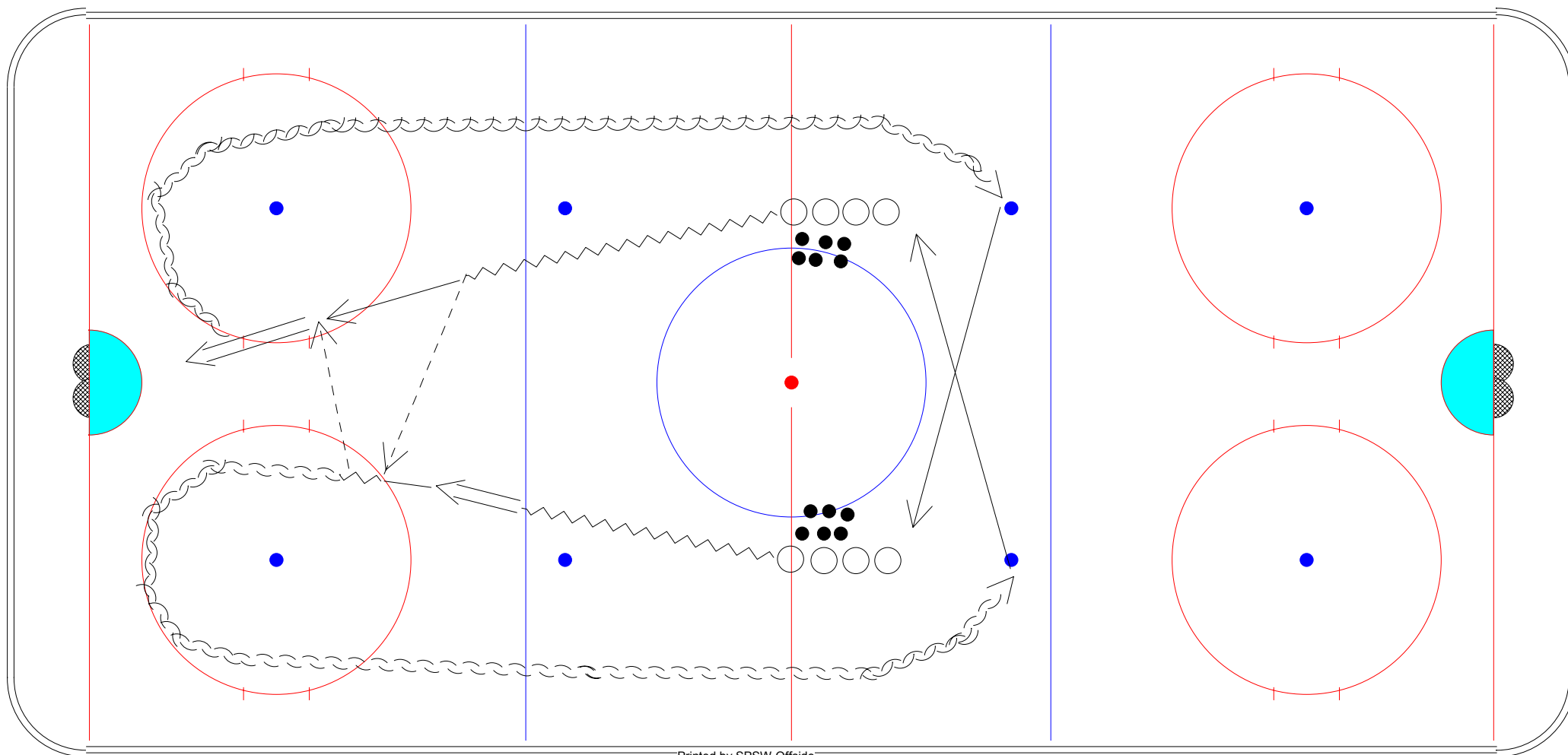


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990810  
Joachim Holst

Namn : 06  
Grupp : Fortbildning Borås 990416  
Tema : Två man startar samtidigt.  
1) skott från blå. 2) den

Två man startar samtidigt. 1) skott från blå. 2) den andre  
passar pucken, får tillbaka, skott. Baklänges tillbaka, byt kö.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 990810

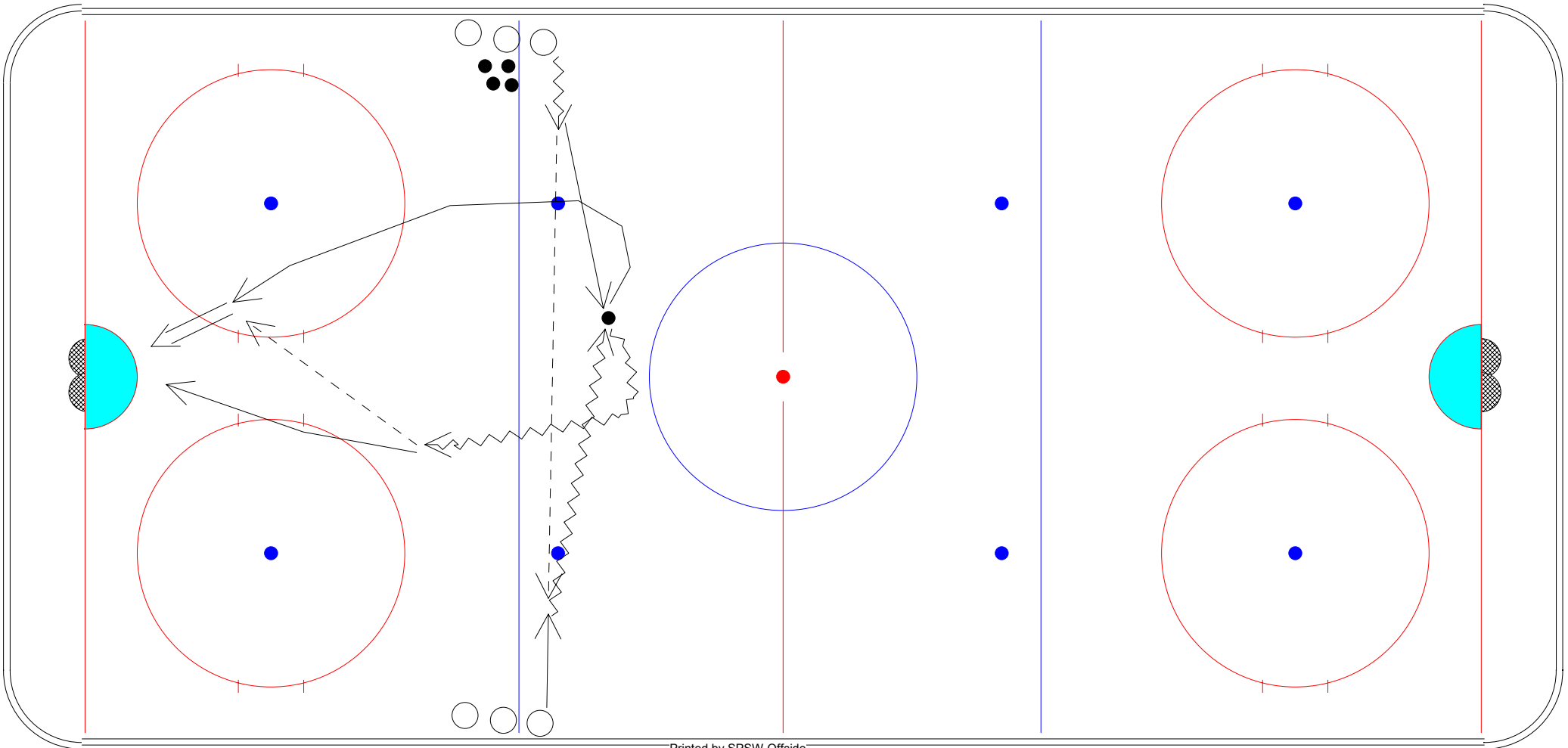
Joachim Holst

Namn : 07

Grupp : Fortbildning Borås 990416

Tema : Två och Två. Pass,  
Överlämning. Över blå, Pass,

Två och Två. Pass, Överlämning. Över blå, Pass,  
Direktskott. Ta Retur.

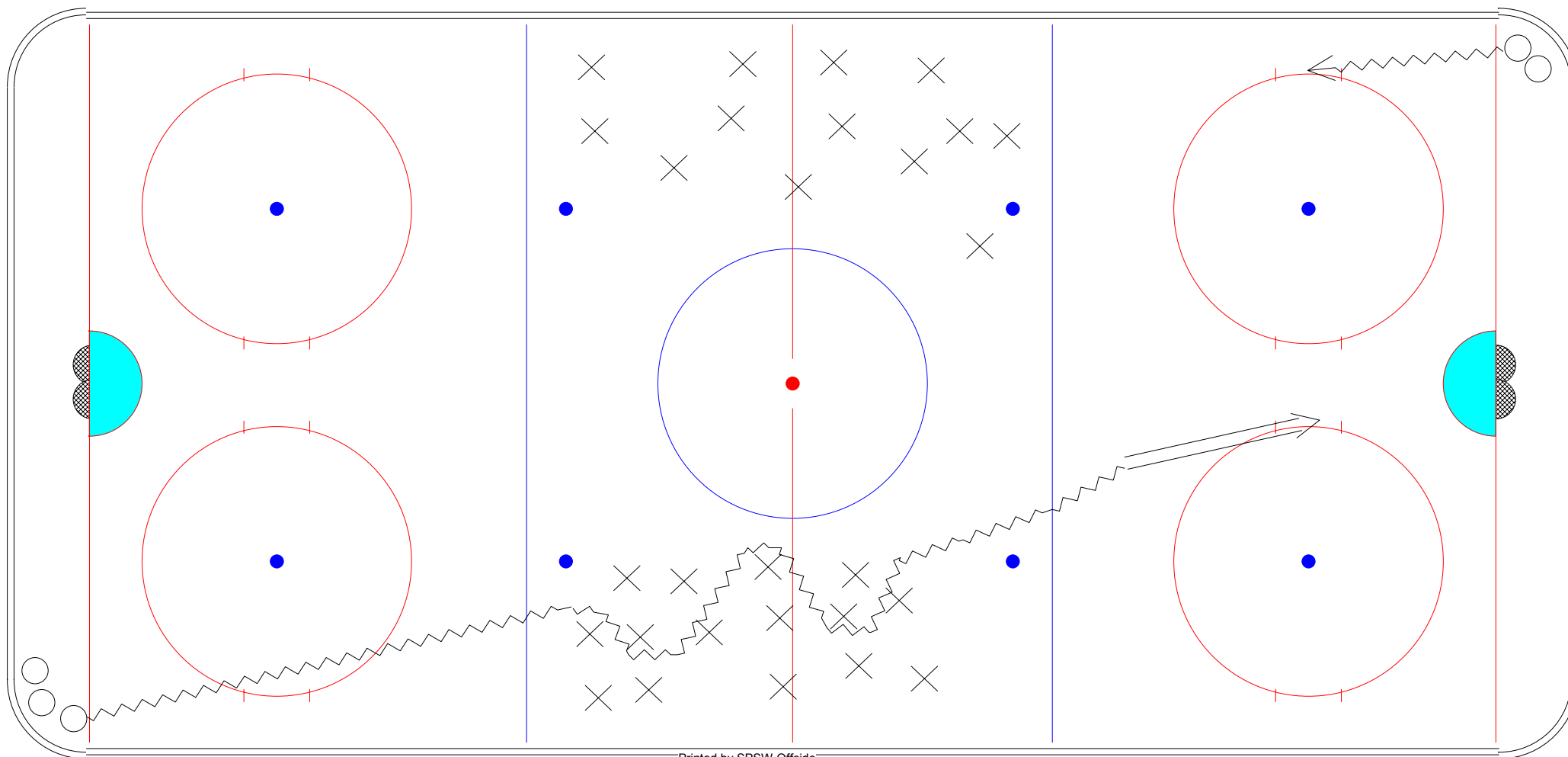


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990810  
Joachim Holst

Namn : 08  
Grupp : Fortbildning Borås 990416  
Tema : Bildäck och Pyloner huller  
om buller. Dribbla mot, runt

Bildäck och Pyloner huller om buller. Dribbla mot, runt  
flippa puck, Hoppa. IMPROVISERA.

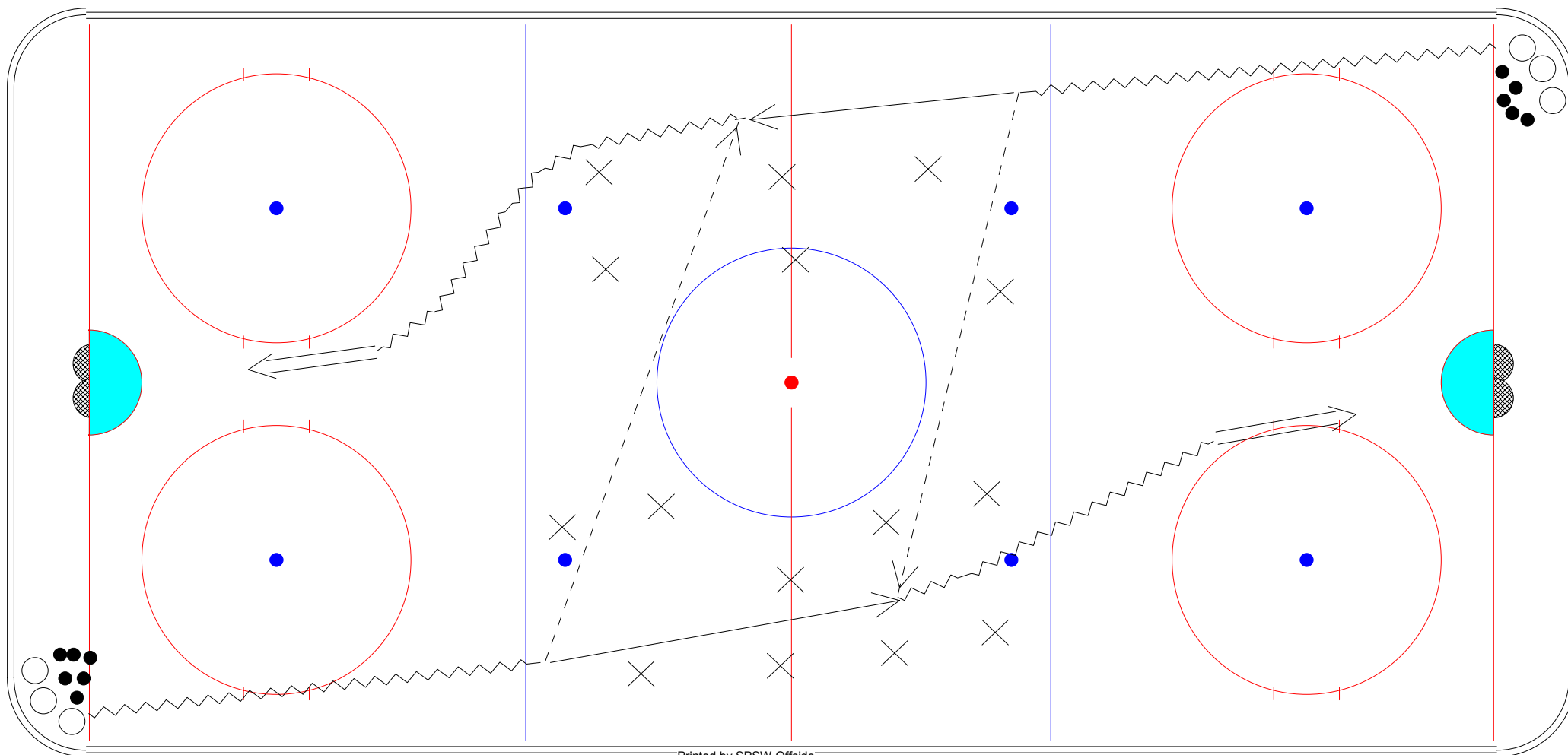


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990810  
Joachim Holst

Namn : 09  
Grupp : Fortbildning Borås 990416  
Tema : Byta puck i mittzonen.  
Starta diagonalt. Använd Bildäck

Byta puck i mittzonen. Starta diagonalt. Använd Bildäck  
som hinder.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 990810

Joachim Holst

Namn : 10

Grupp : Fortbildning Borås 990416

Tema : Passning till fartväxlande spelare. Följ upp passet. Vänd till

Passning till fartväxlande spelare. Följ upp passet. Vänd

till baklänges.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 990810

Joachim Holst

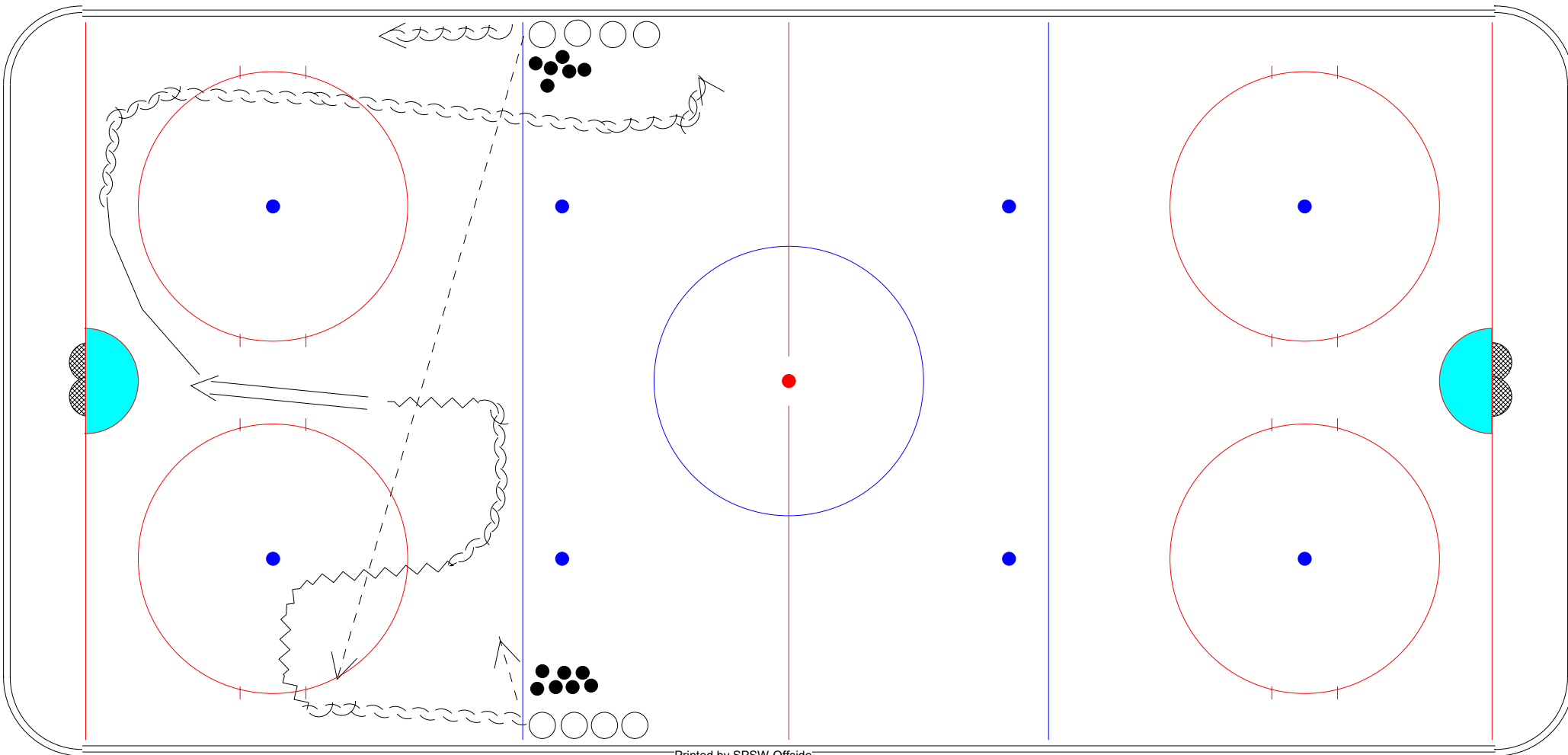
Namn : 11

Grupp : Fortbildning Borås 990416

Tema : Åk baklänges, ta emot  
pass. vänd upp mot blå.

Åk baklänges, ta emot pass. vänd upp mot blå.

Sidledsförflyttning. Skott. Ner runt cirkel, baklänges, byt kö.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 990810

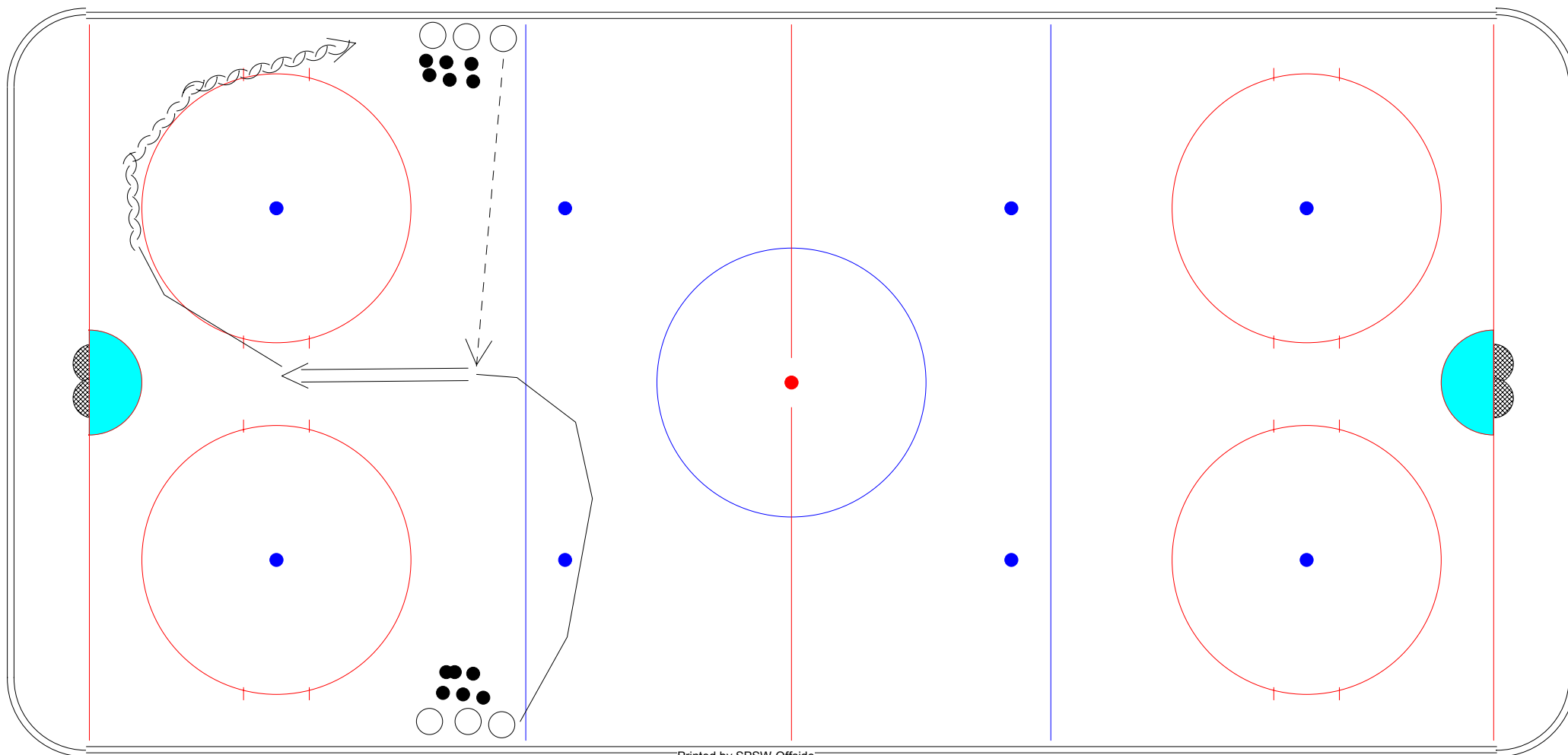
Joachim Holst

Namn : 12:1

Grupp : Fortbildning Borås 990416

Tema : Framlänges, ta emot  
pass. Avslut. Ryck mot hörnet.

Framlänges, ta emot pass. Avslut. Ryck mot hörnet.  
Baklänges till ny kö.

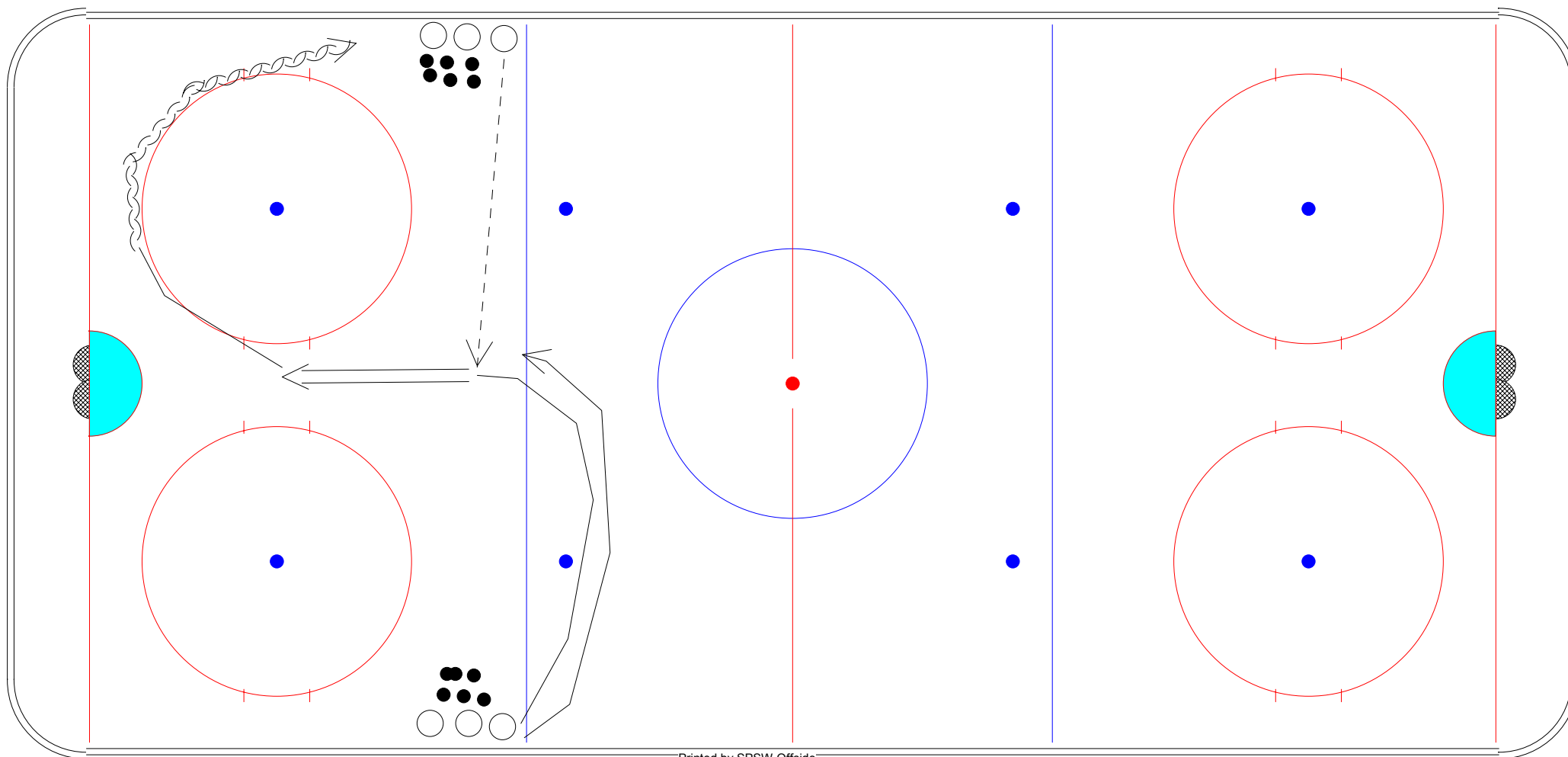


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990810  
Joachim Holst

Namn : 12:2  
Grupp : Fortbildning Borås 990416  
Tema : Framlänges, ta emot  
pass. Avslut. Ryck mot hörnet.

Framlänges, ta emot pass. Avslut. Ryck mot hörnet.  
Baklänges till ny kö. Med stress, två startar samtidigt.



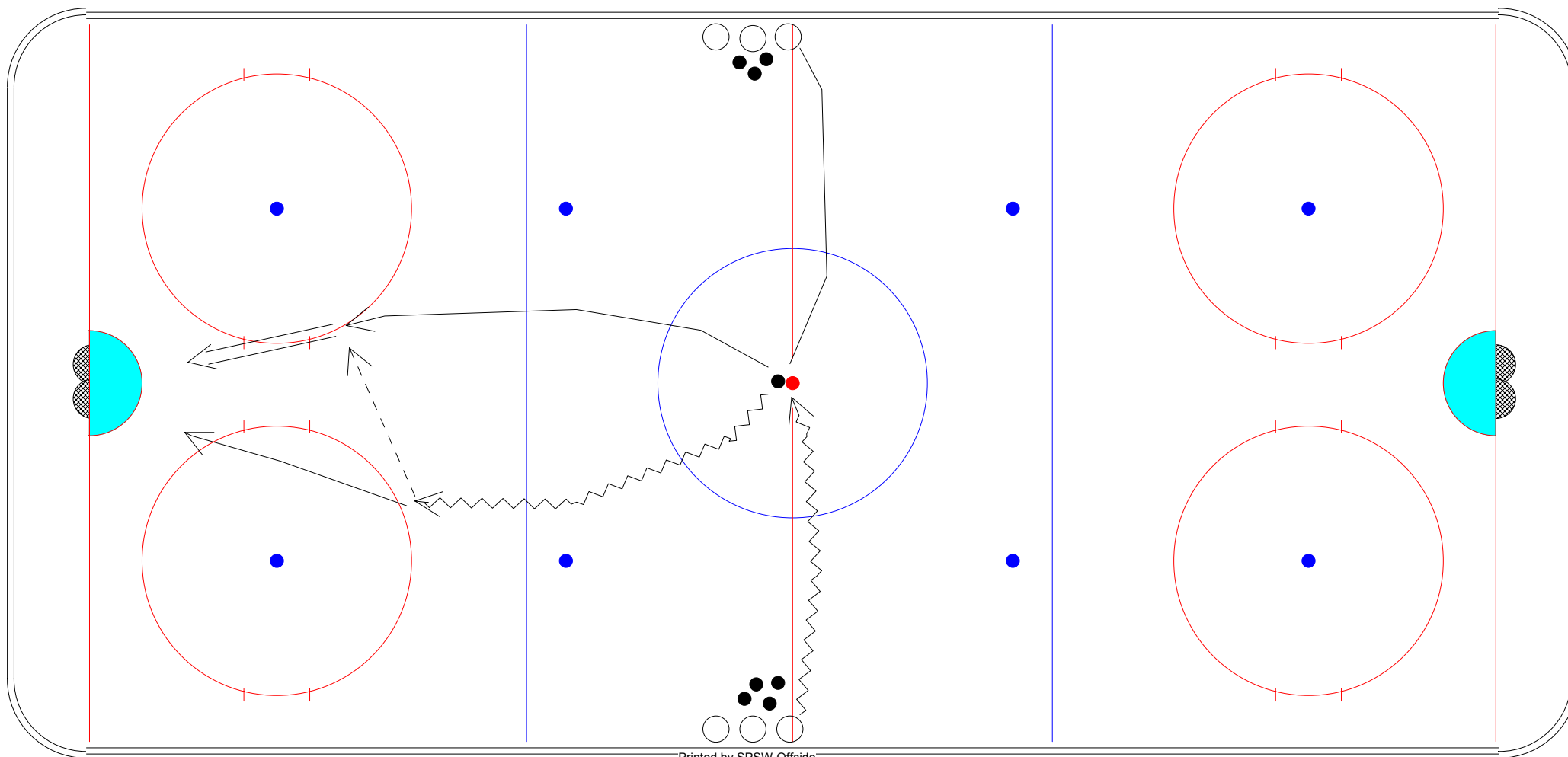


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990810  
Joachim Holst

Namn : 13  
Grupp : Fortbildning Borås 990416  
Tema : Två startar samtidigt,  
överlämning. Pass innanför blå.

Två startar samtidigt, överlämning. Pass innanför blå.  
Direktskott. Bägge tar retur.

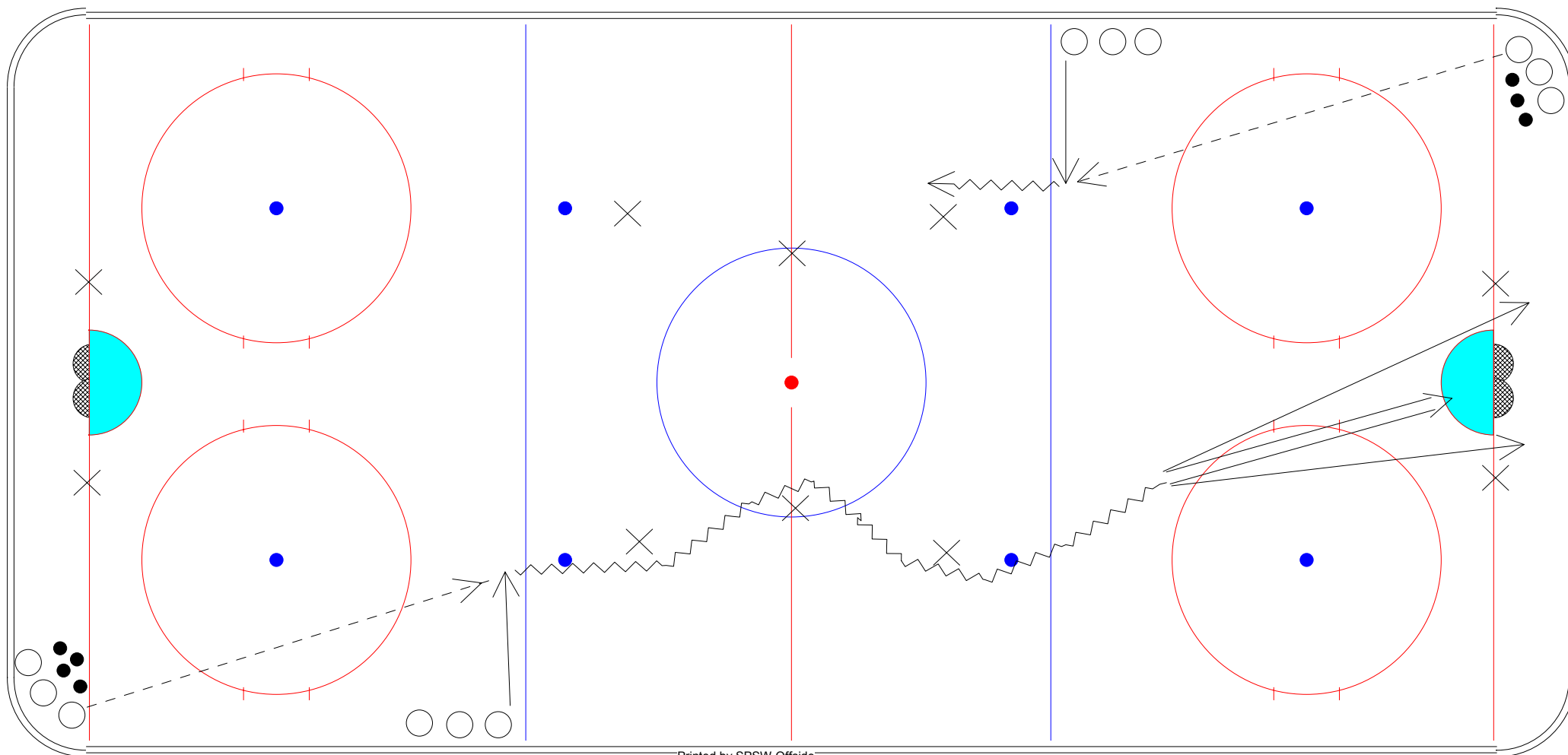


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990810  
Joachim Holst

Namn : 14  
Grupp : Fortbildning Borås 990416  
Tema : Pass till inskränande fwd.  
Finta av konor. Avslut. Ta retur,

Pass till inskränande fwd. Finta av konor. Avslut. Ta retur,  
måste åka mellan stolpe och kona.

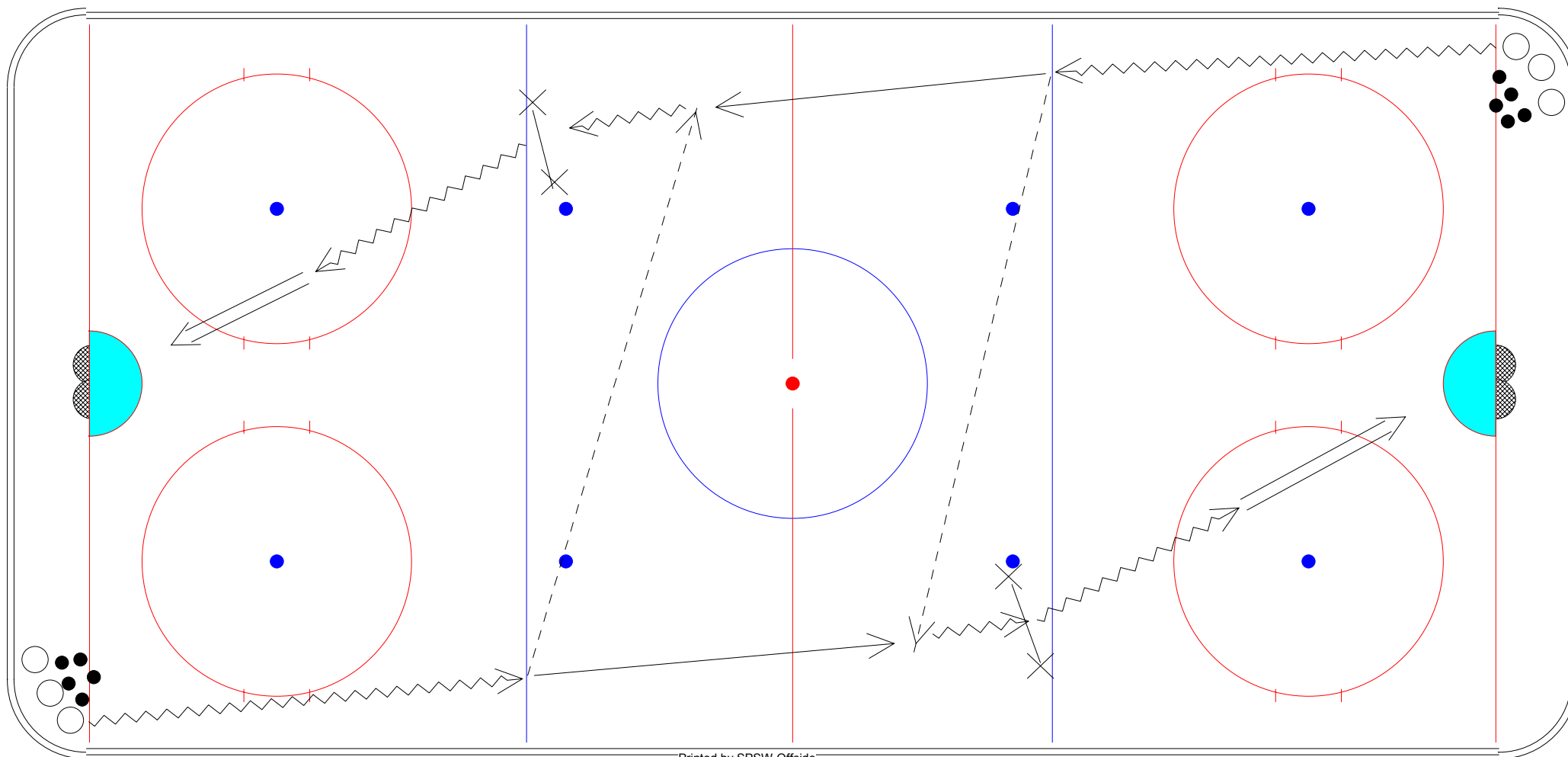


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990810  
Joachim Holst

Namn : 15  
Grupp : Fortbildning Borås 990416  
Tema : Framlänges med puck.  
Pass och ta emot i mittzon.  
Pass och ta emot i mittzon.

Framlänges med puck. Pass och ta emot i mittzon. Hopp  
över hinder. Avslut.

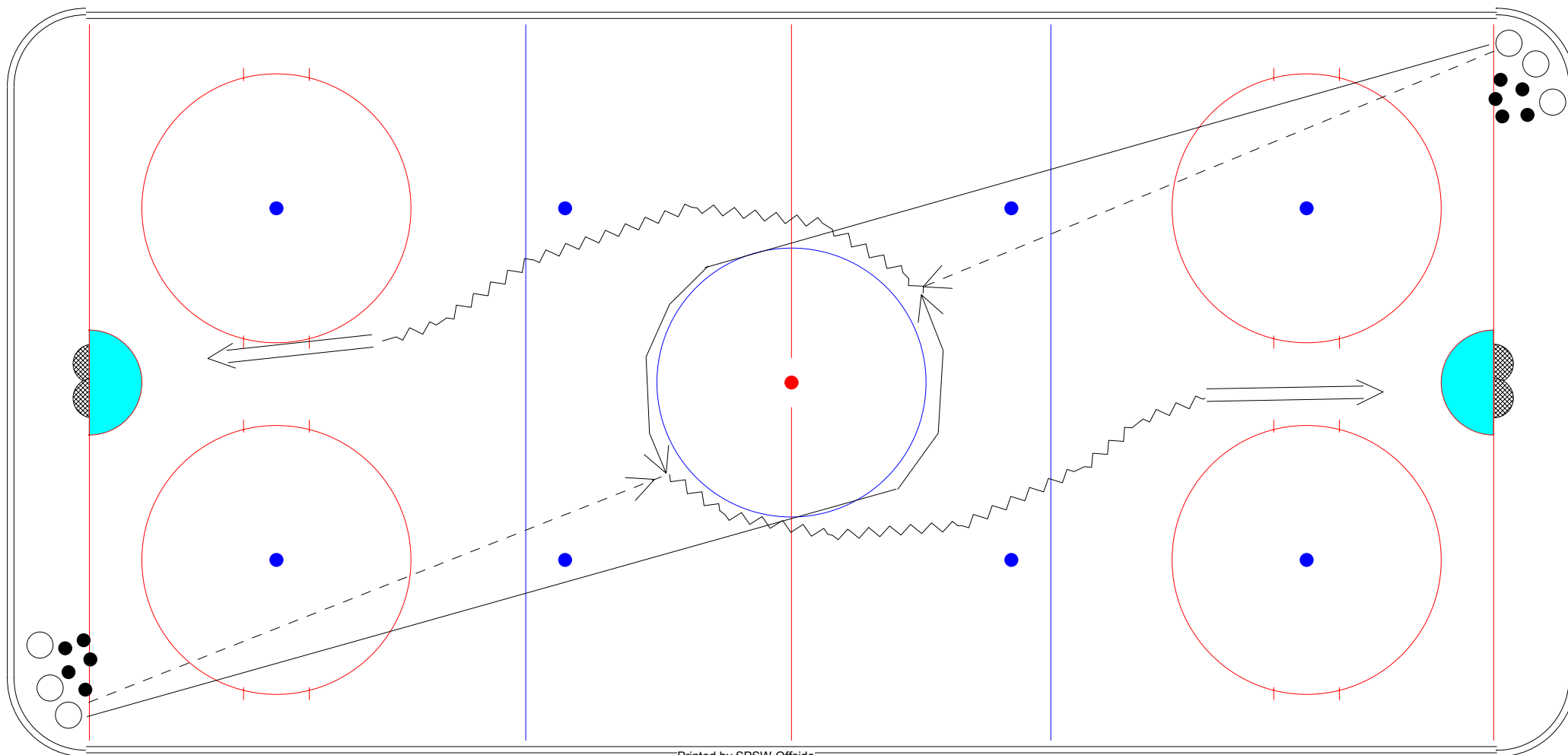


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990810  
Joachim Holst

Namn : 16  
Grupp : Fortbildning Borås 990416  
Tema : Framlänges, runt cirkel, ta  
emot pass. Avslut.

Framlänges, runt cirkel, ta emot pass. Avslut.

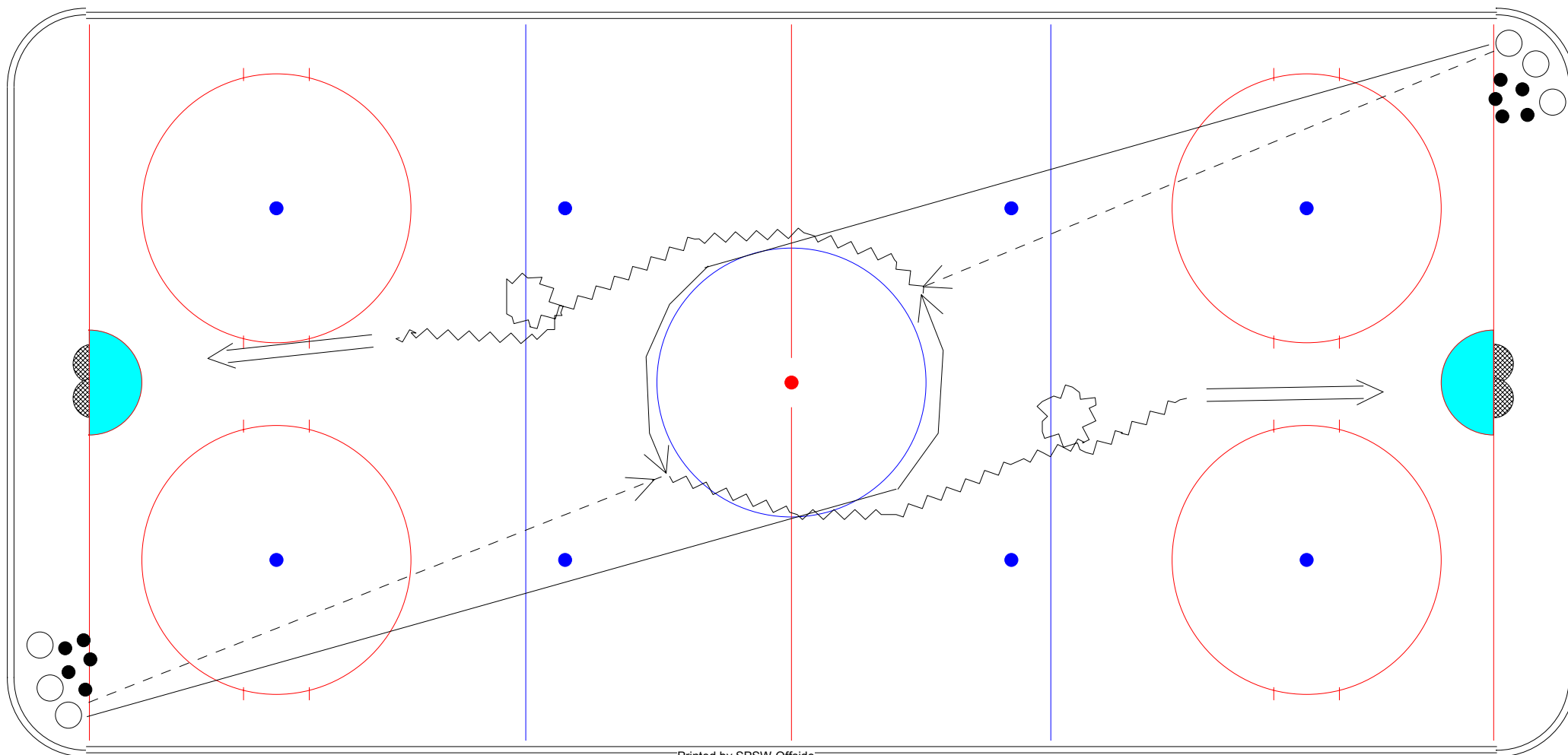


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990810  
Joachim Holst

Namn : 17  
Grupp : Fortbildning Borås 990416  
Tema : Framlänges, runt cirkel, ta  
emot pass. Snurra på blå linjen.

Framlänges, runt cirkel, ta emot pass. Snurra på blå  
linjen. Avslut.

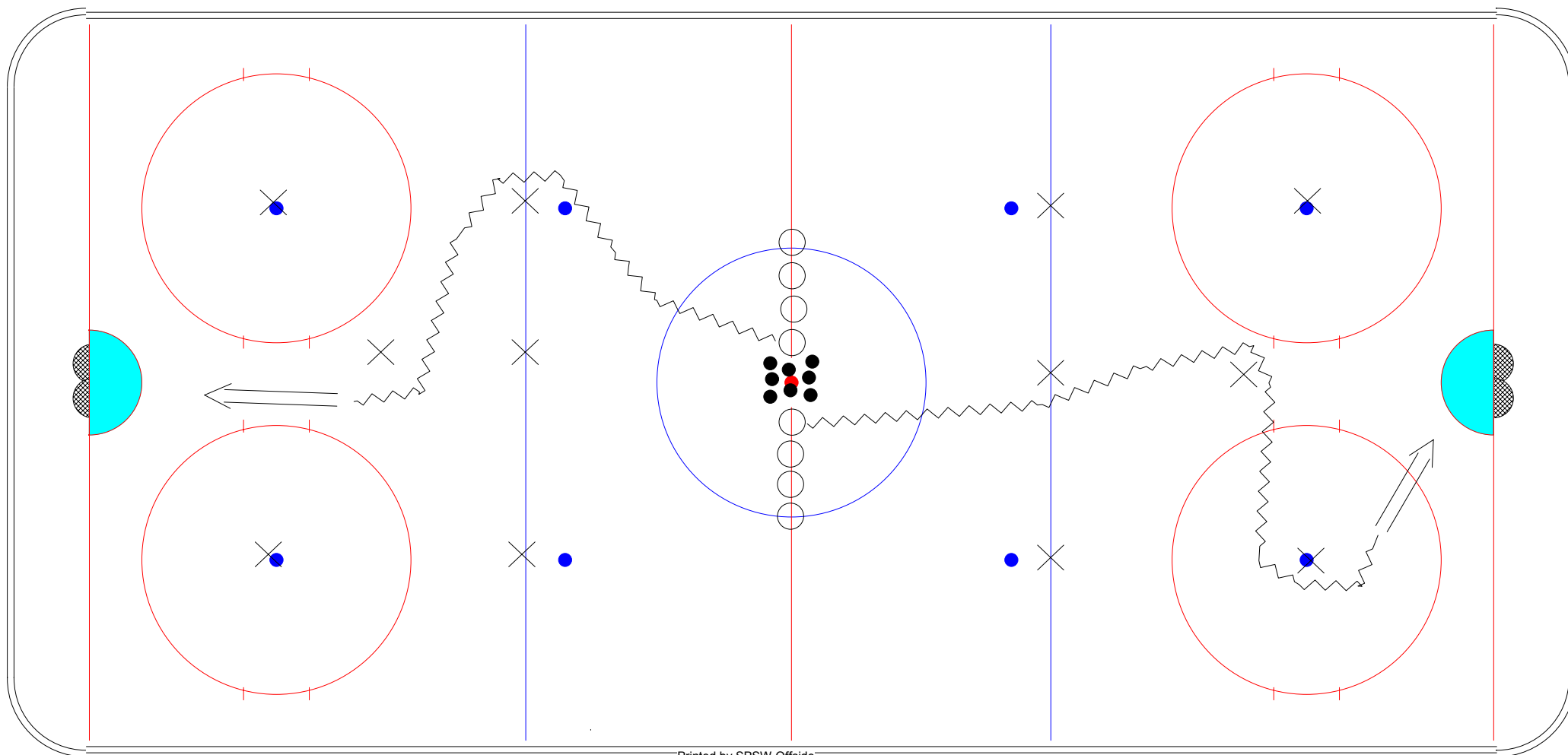


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990810  
Joachim Holst

Namn : 18  
Grupp : Fortbildning Borås 990416  
Tema : Skottövning, valfri väg  
genom konor.

Skottövning, valfri väg genom konor.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 990810

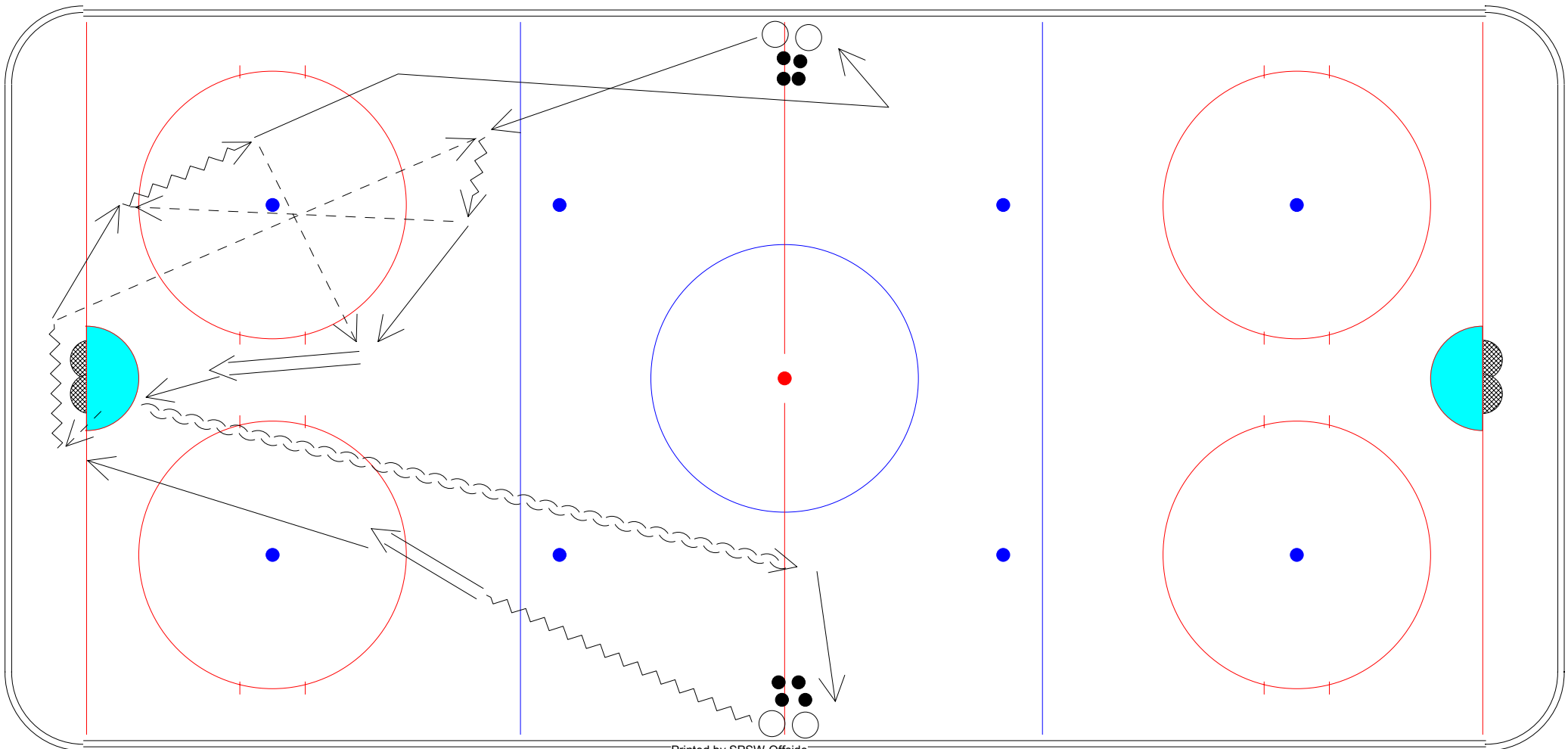
Joachim Holst

Namn : 19

Grupp : Fortbildning Borås 990416

Tema : Framlänges med puck,  
skott innanför blå, På Mål. Ta

Framlänges med puck, skott innanför blå, På Mål. Ta emot pass från målvakt. Växelpass med forward. Skott, Byt kö.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 991106

Joachim Holst

Namn : 20

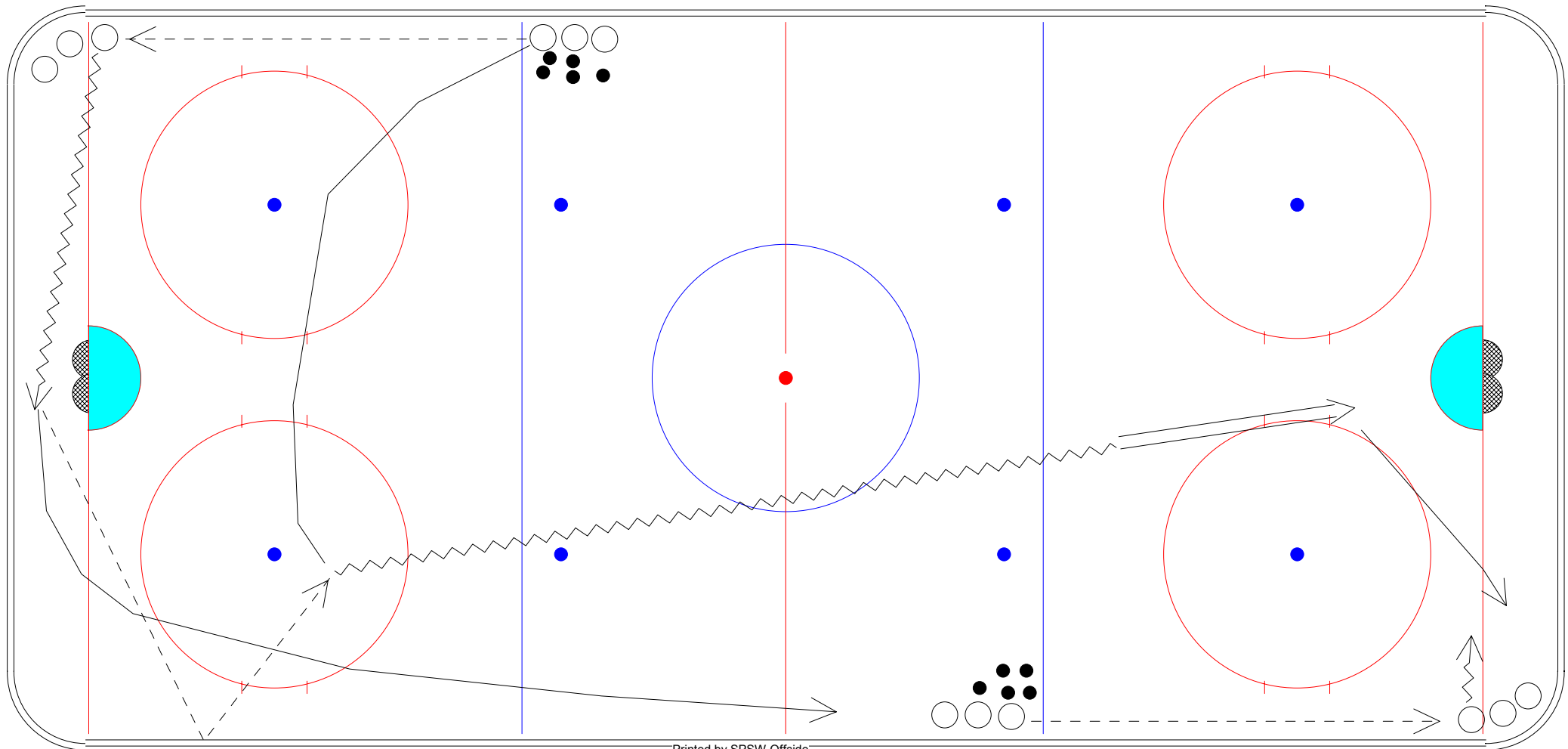
Grupp : Fortbildning Borås 990416

Tema : Pass till hörn. Runt mål.

## Pass via sarg till förste

Pass till hörn. Runt mål. Pass via sarg till förste spelaren.

Full fart genom mittzon. Riktigt avslut. Byt kö.



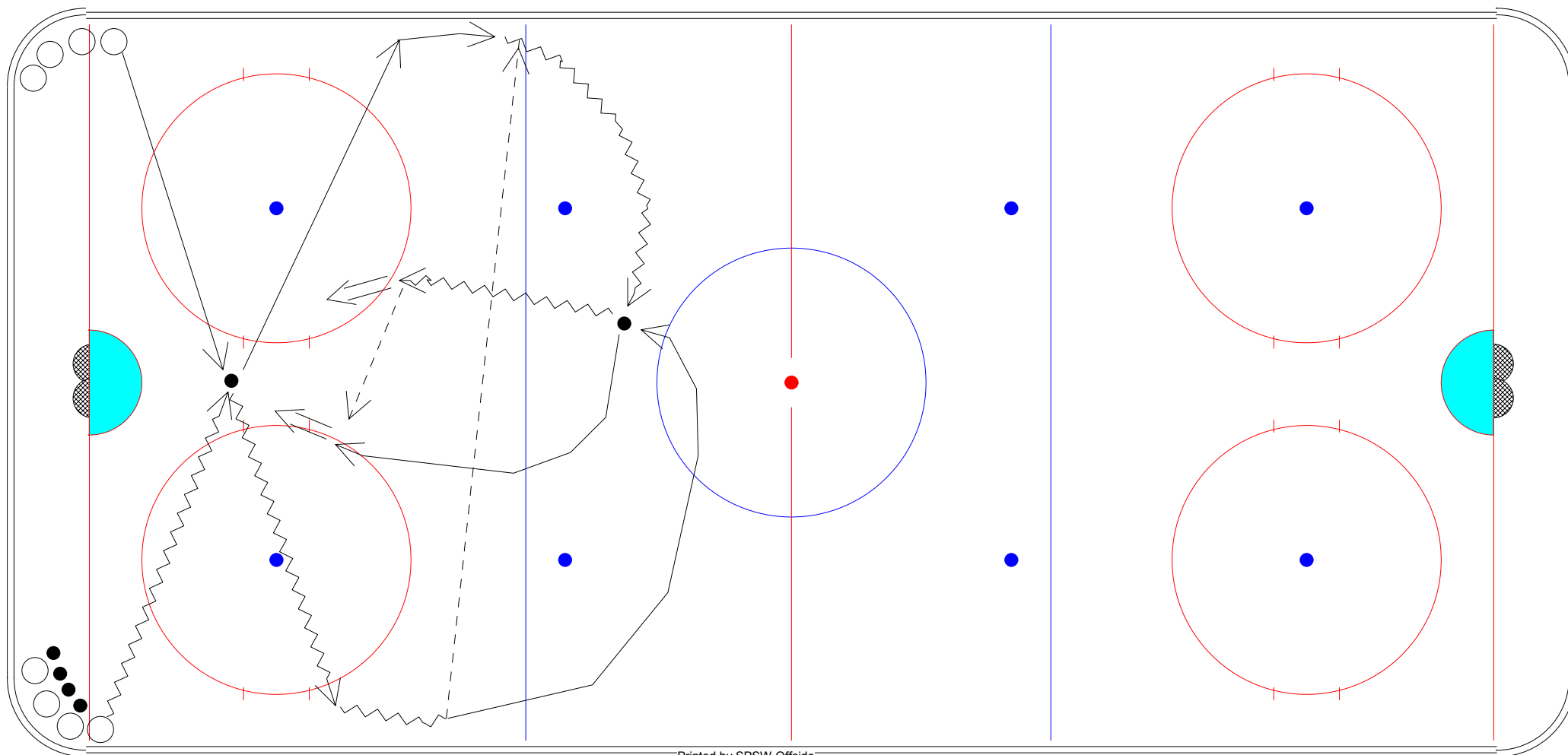


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990810  
Joachim Holst

Namn : 21  
Grupp : Fortbildning Borås 990416  
Tema : Framlänges med puck,  
överlämning, diagonal pass.

Framlänges med puck, överlämning, diagonal pass.  
Överlämning i mittzon. Kom in i zon på djupet eller bredden.

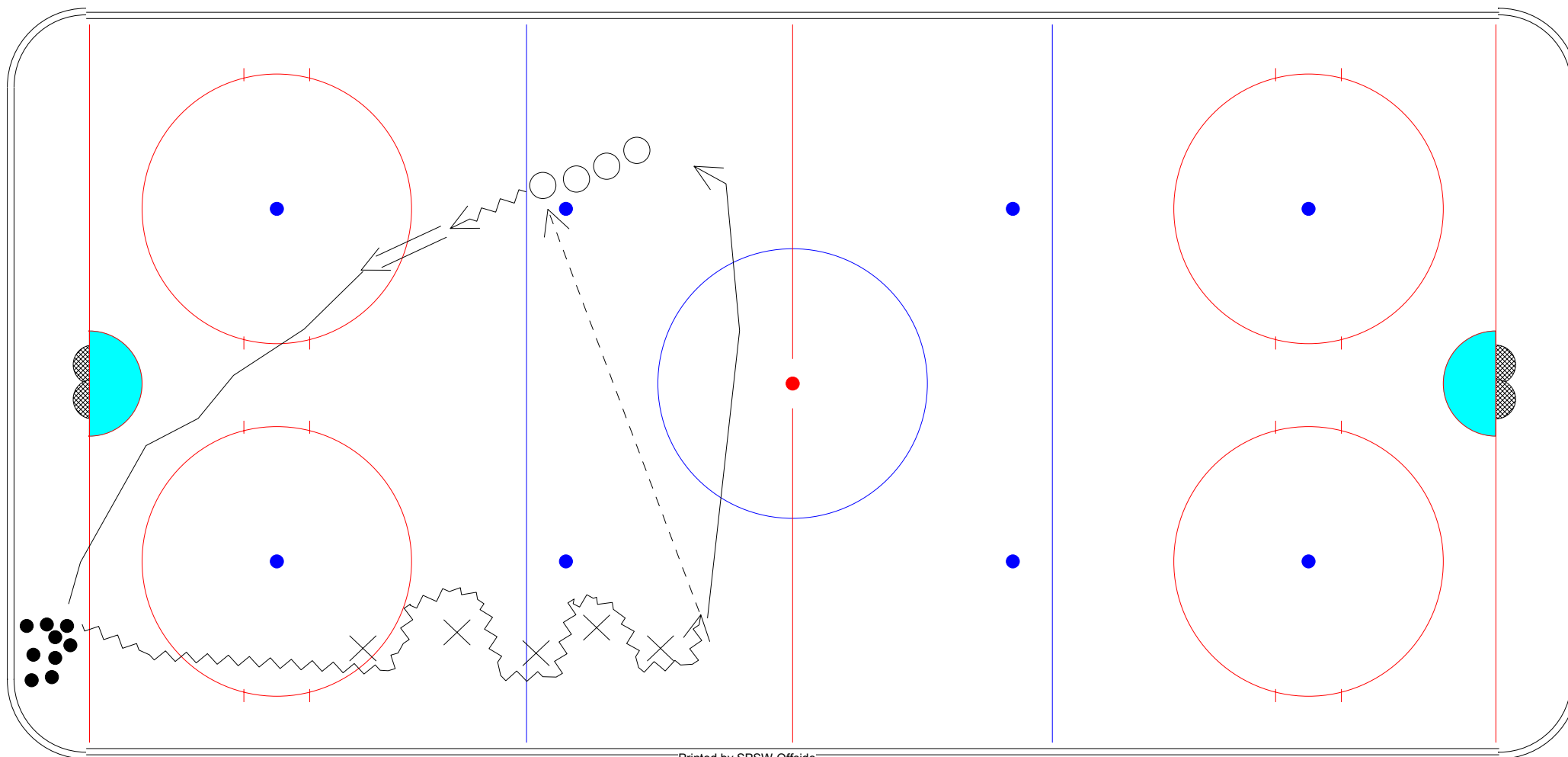


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990810  
Joachim Holst

Namn : 22  
Grupp : Fortbildning Borås 990416  
Tema : Skott innanför blå. Hämta  
ny puck i hörnet. Dribbla  
ny puck i hörnet. Dribbla

Skott innanför blå. Hämta ny puck i hörnet. Dribbla  
mellan konor, pass till förste man i kön.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 990810

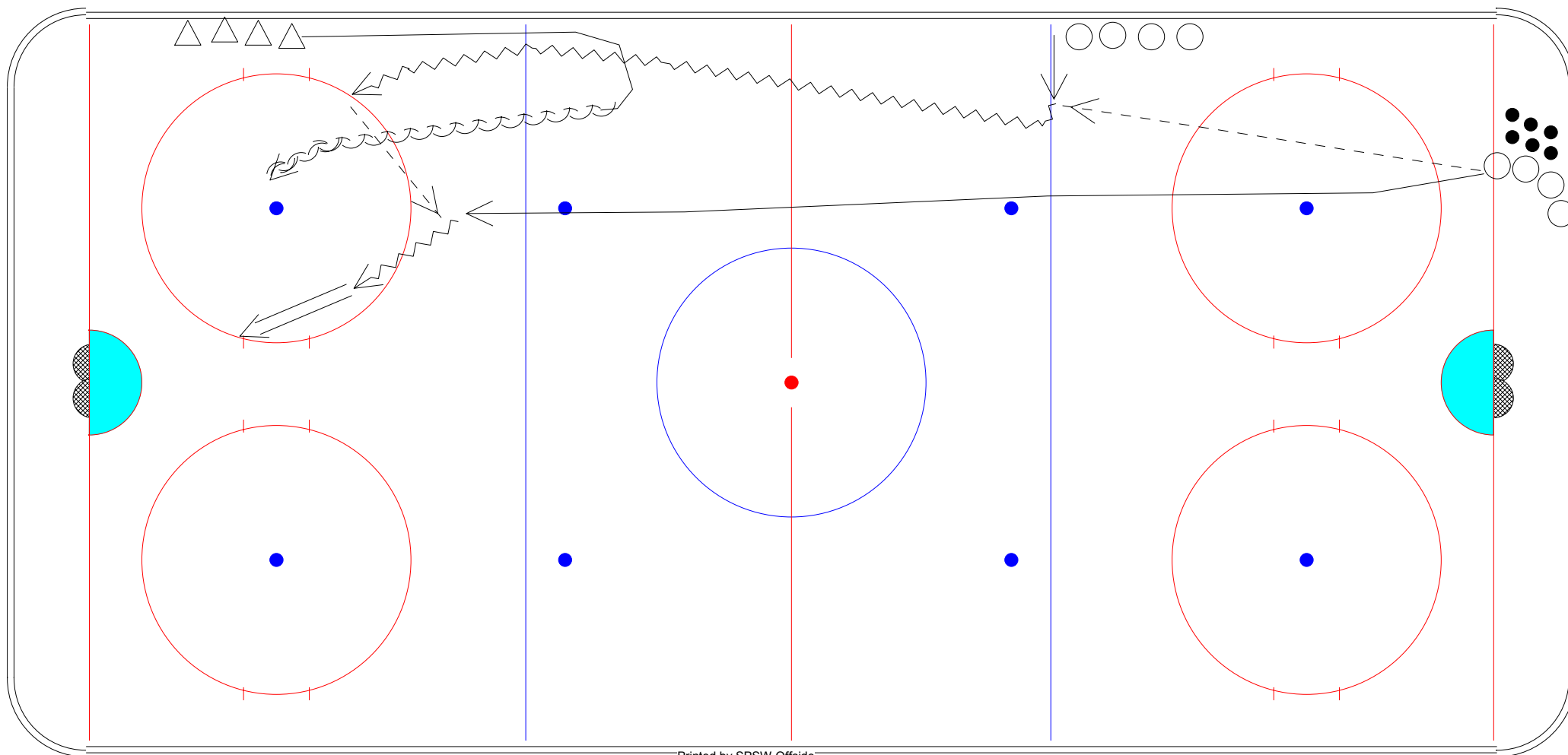
Joachim Holst

Namn : 23

Grupp : Fortbildning Borås 990416

Tema : Två mot En. Pass till blå linje, följ upp passet. Back

Två mot En. Pass till blå linje, följ upp passet. Back kliver in. Sök pass i djupled 'Andra våg'.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 990810

Joachim Holst

Namn : 24

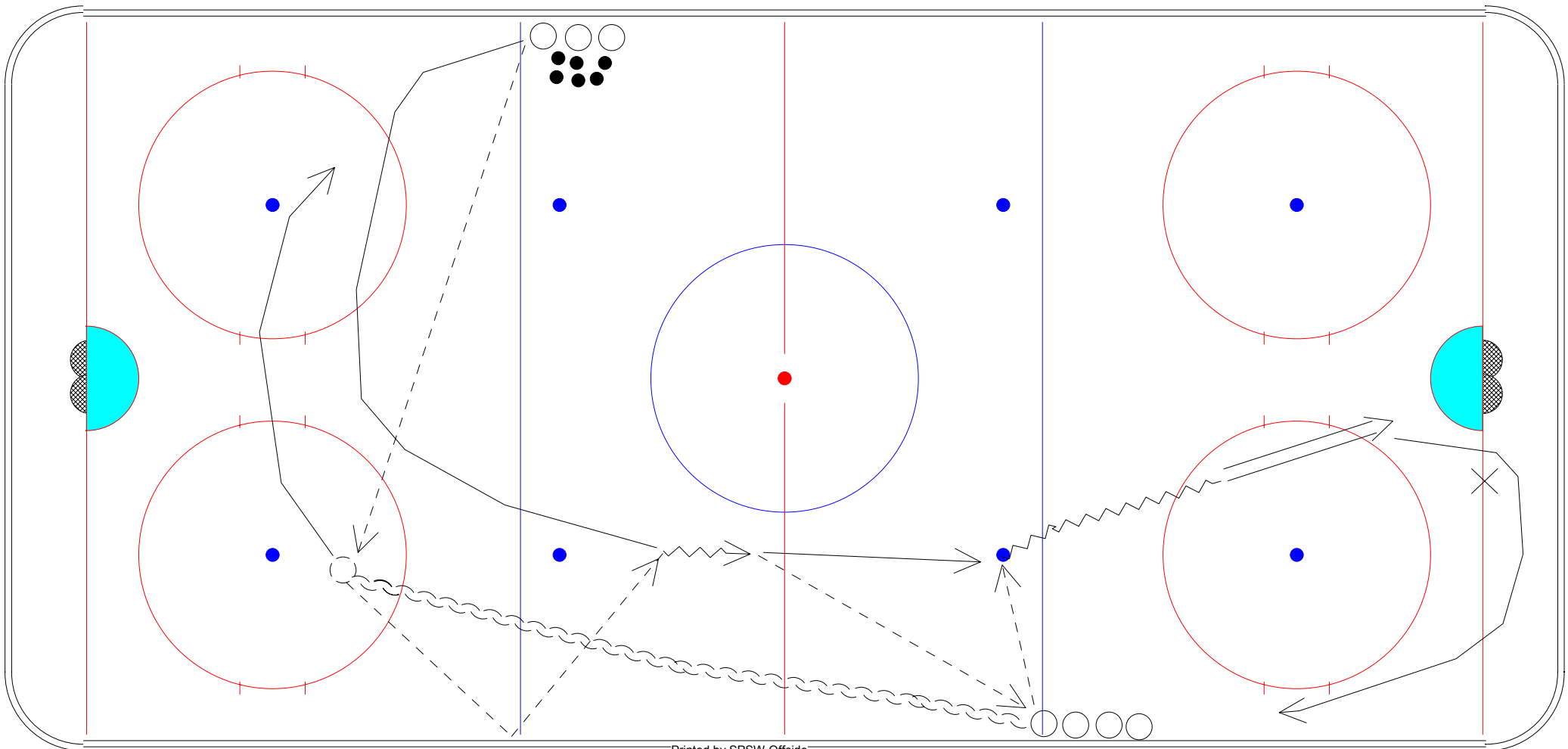
Grupp : Fortbildning Borås 990416

Tema : Starta baklänges. Ta emot

pass. Vägpass i sarg. Byt kö.

Starta baklänges. Ta emot pass. Väggpas i sarg. Byt kö.

Förste passaren tar emot pass i mittzon, väggpass kö, Avslut.

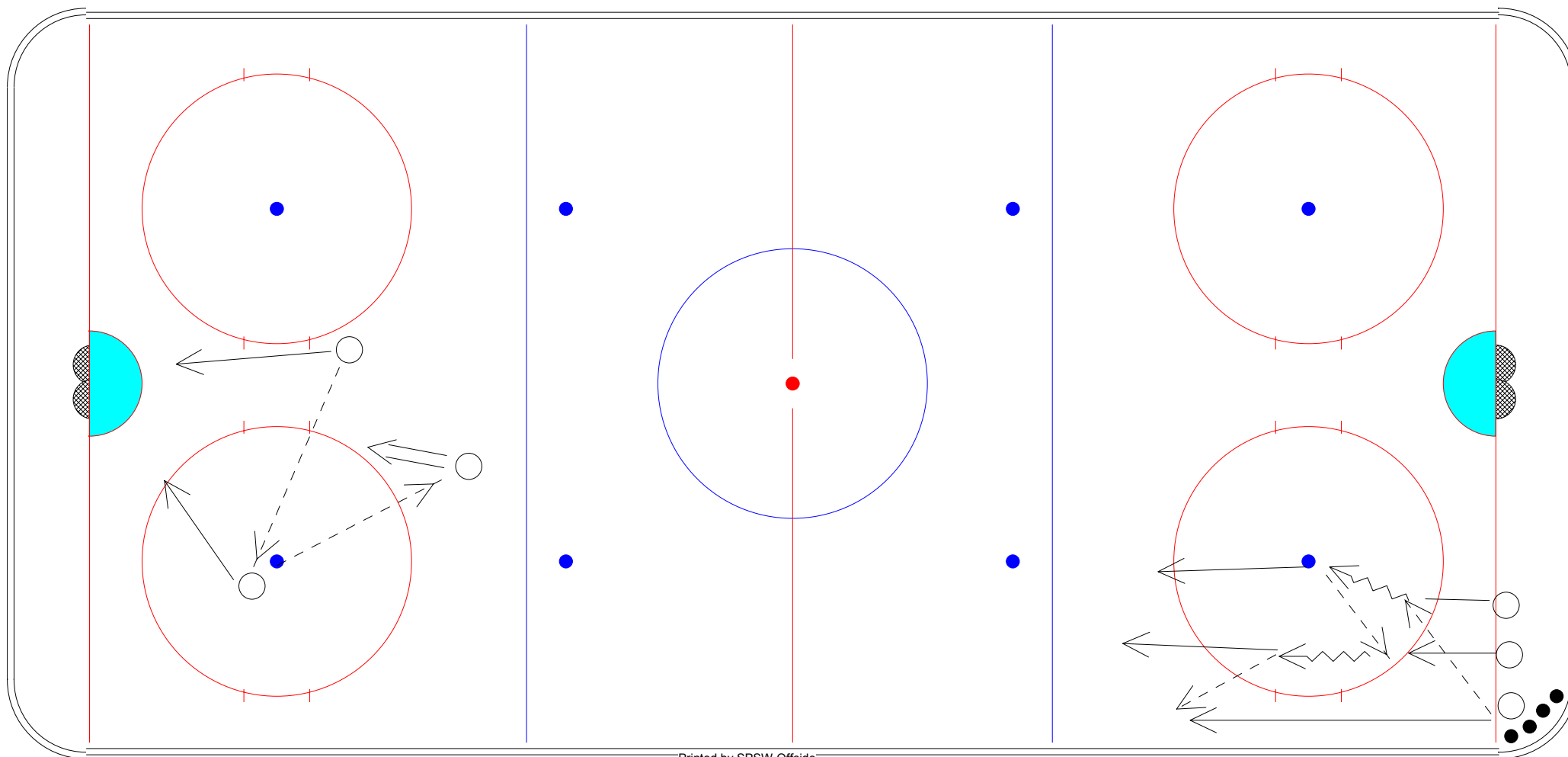


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990810  
Joachim Holst

Namn : 25  
Grupp : Fortbildning Borås 990416  
Tema : Tre och Tre: Glid i  
trianglar och Direktpassa, Byt

Tre och Tre: Glid i trianglar och Direktpassa, Byt platser.  
Avslut på släpande spelare.

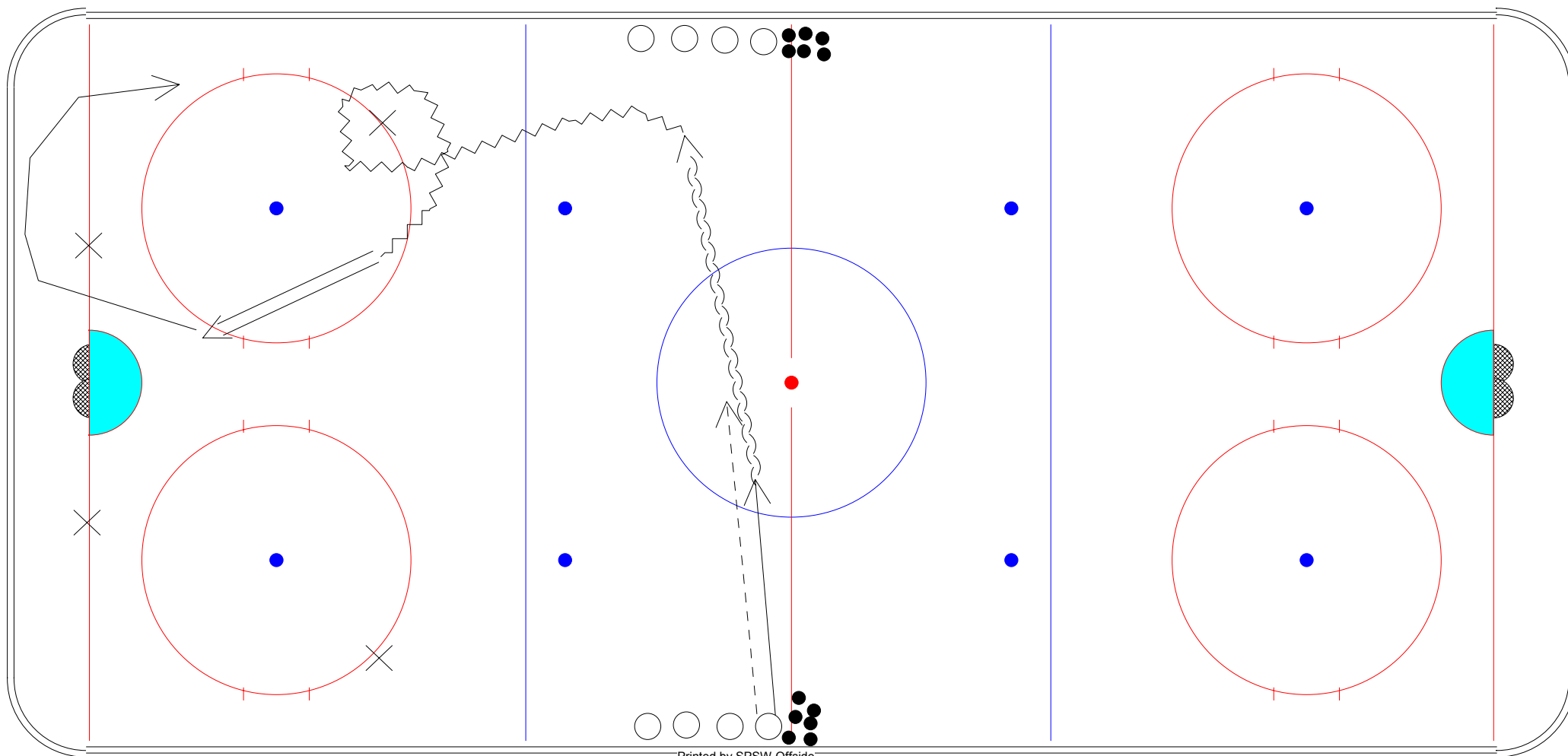


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990813  
Joachim Holst

Namn : 26  
Grupp : Fortbildning Borås 990416  
Tema : Framlänges, vänd till  
baklänges, ta emot puck. Vänd till

Framlänges, vänd till baklänges, ta emot puck. Vänd till  
framlänges. runt kona (ut mot sarg), skott. Byt kö.

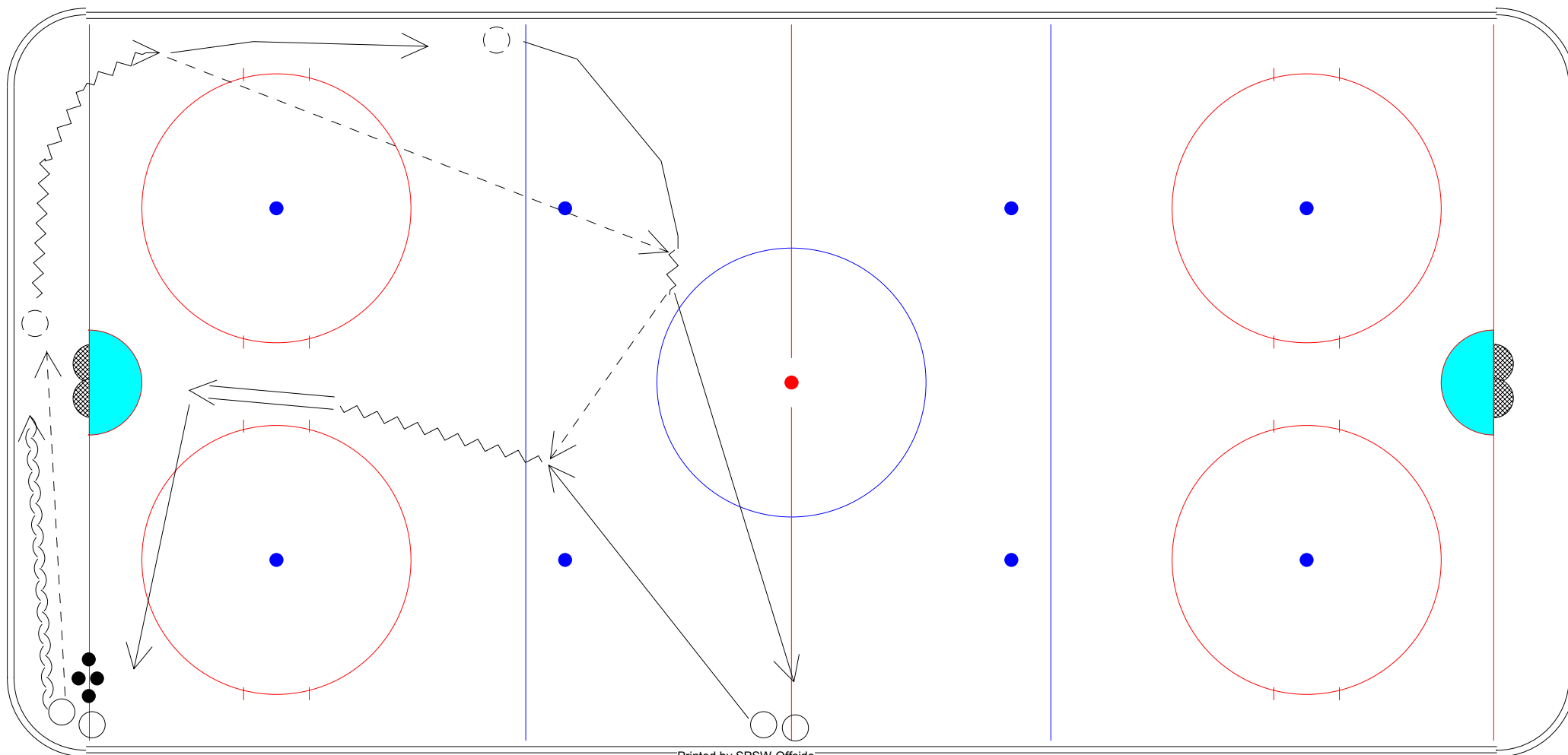


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990813  
Joachim Holst

Namn : 27  
Grupp : Fortbildning Borås 990416  
Tema : Pass bakom mål. Ta emot pass. Uppspel, direktpass,  
pass. Uppspel, direktpass,

Pass bakom mål. Ta emot pass. Uppspel, direktpass,  
Avslut. Följ puckbanan.

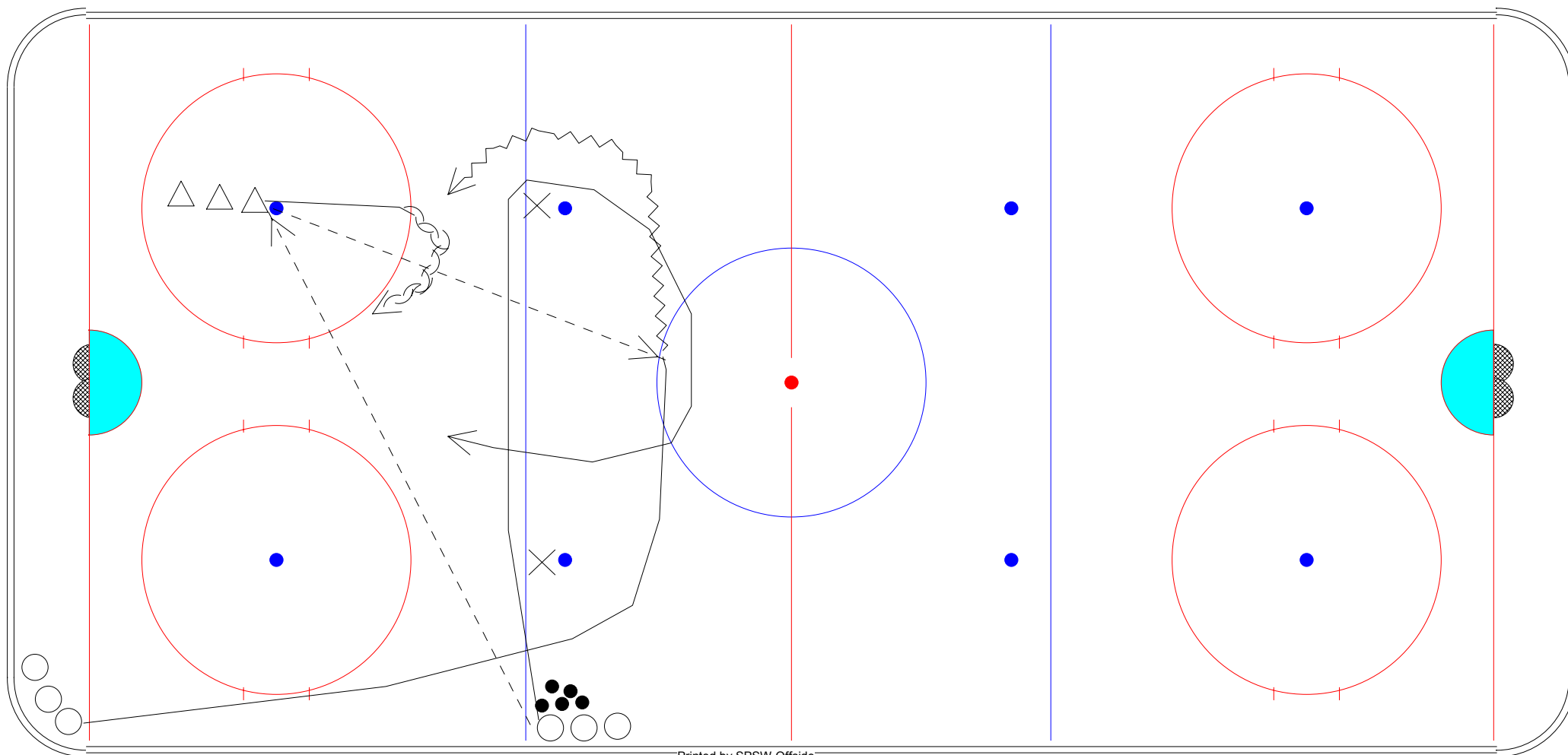


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990813  
Joachim Holst

Namn : 28  
Grupp : Fortbildning Borås 990416  
Tema : Två mot En. Pass till back,  
Uppspel, anfall, snabbt avslut. Kom

Två mot En. Pass till back, Uppspel, anfall, snabbt avslut.  
Kom på djup eller bredd.



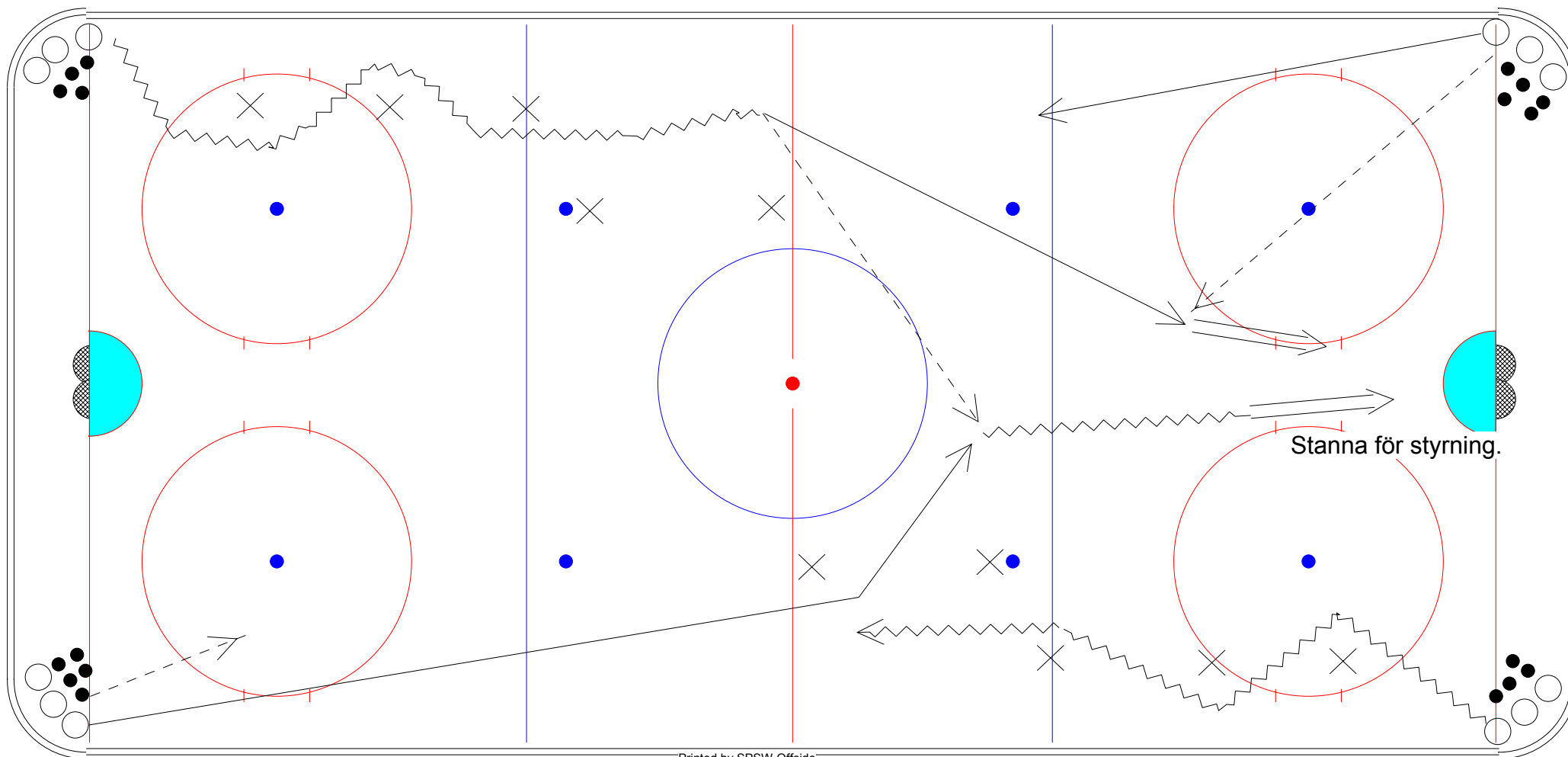


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990813  
Joachim Holst

Namn : 29  
Grupp : Fortbildning Borås 990416  
Tema : Dribbla runt pyloner. Djupt pass. Snabbt avslut. Stanna för styrning.

Dribbla runt pyloner. Djupt pass. Snabbt avslut. Stanna för styrning. Ny puck till släpande forward. Skott för styrning.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 990921

Joachim Holst

Namn : 30

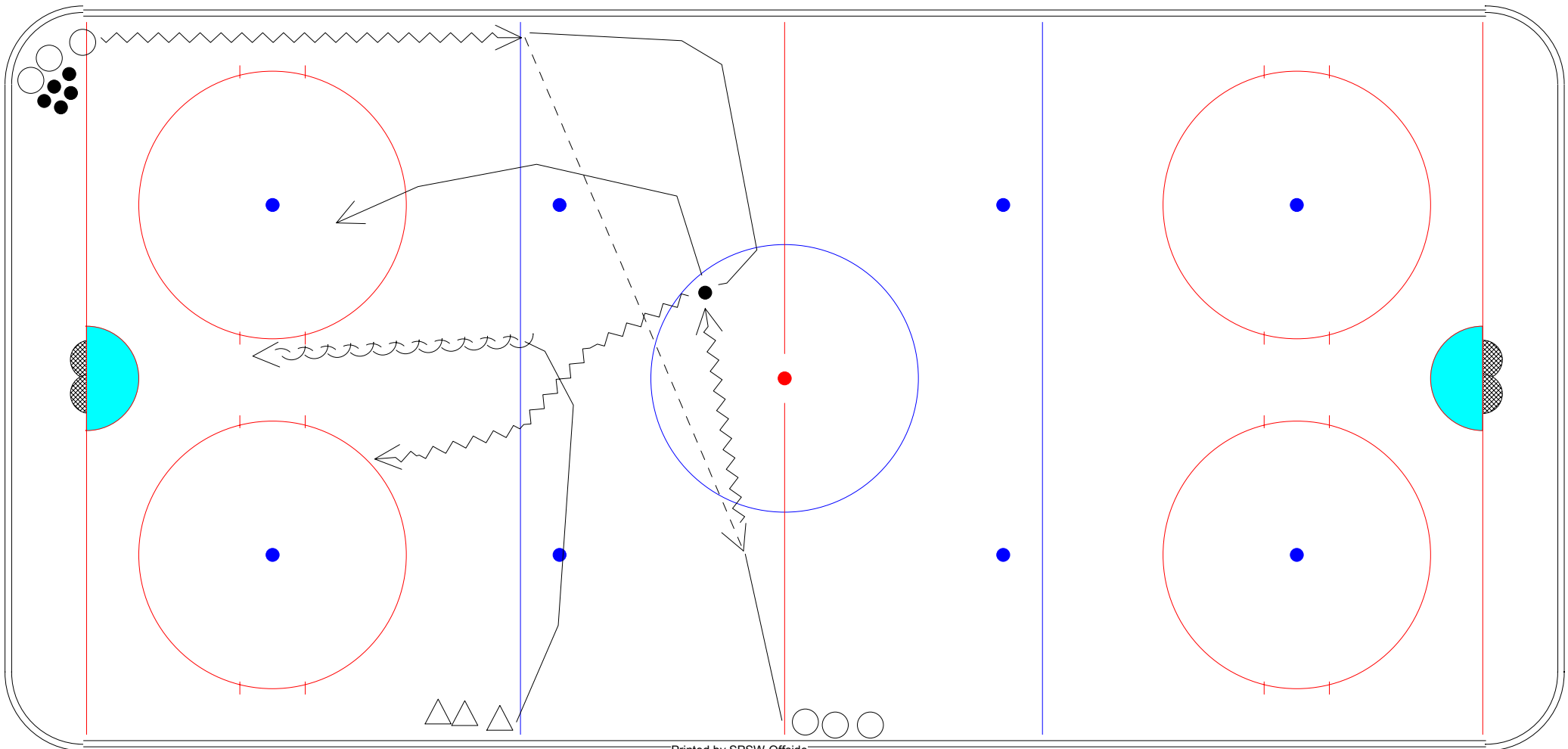
Grupp : Fortbildning Borås 990416

Tema : Två mot En. Puckföring till

blå linjen. Crosspass.

Två mot En. Puckföring till blå linjen. Crosspass.

Överlämning i mittzon. Back kliver in. Snabbt avslut. Följ upp returen.

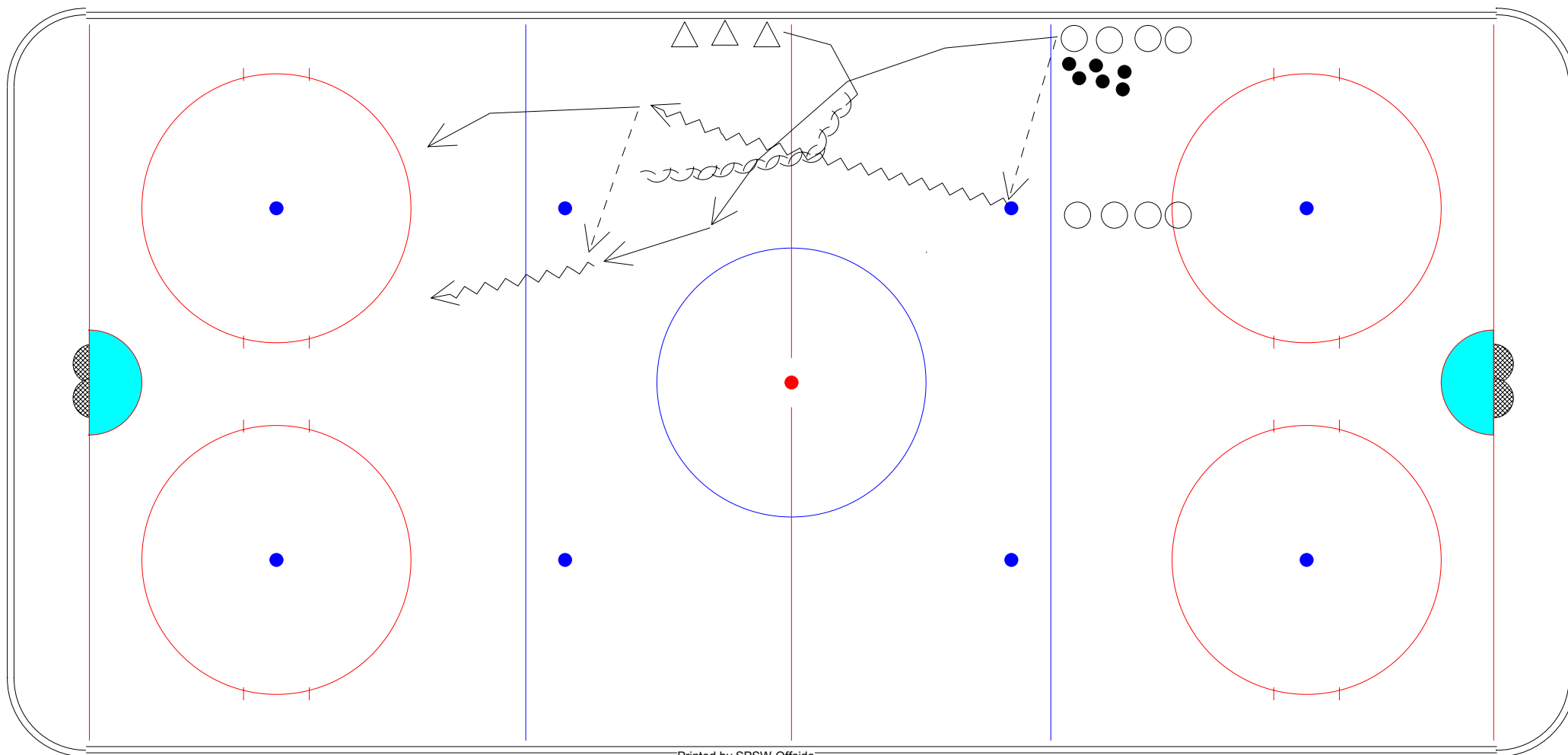


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000304  
Joachim Holst

Namn : Korsa framför-övning  
Grupp : Kampövningar  
Tema : Screening. Forward kör  
över Backen och skapar yta åt

Forward kör över Backen och skapar yta åt Puckföraren.

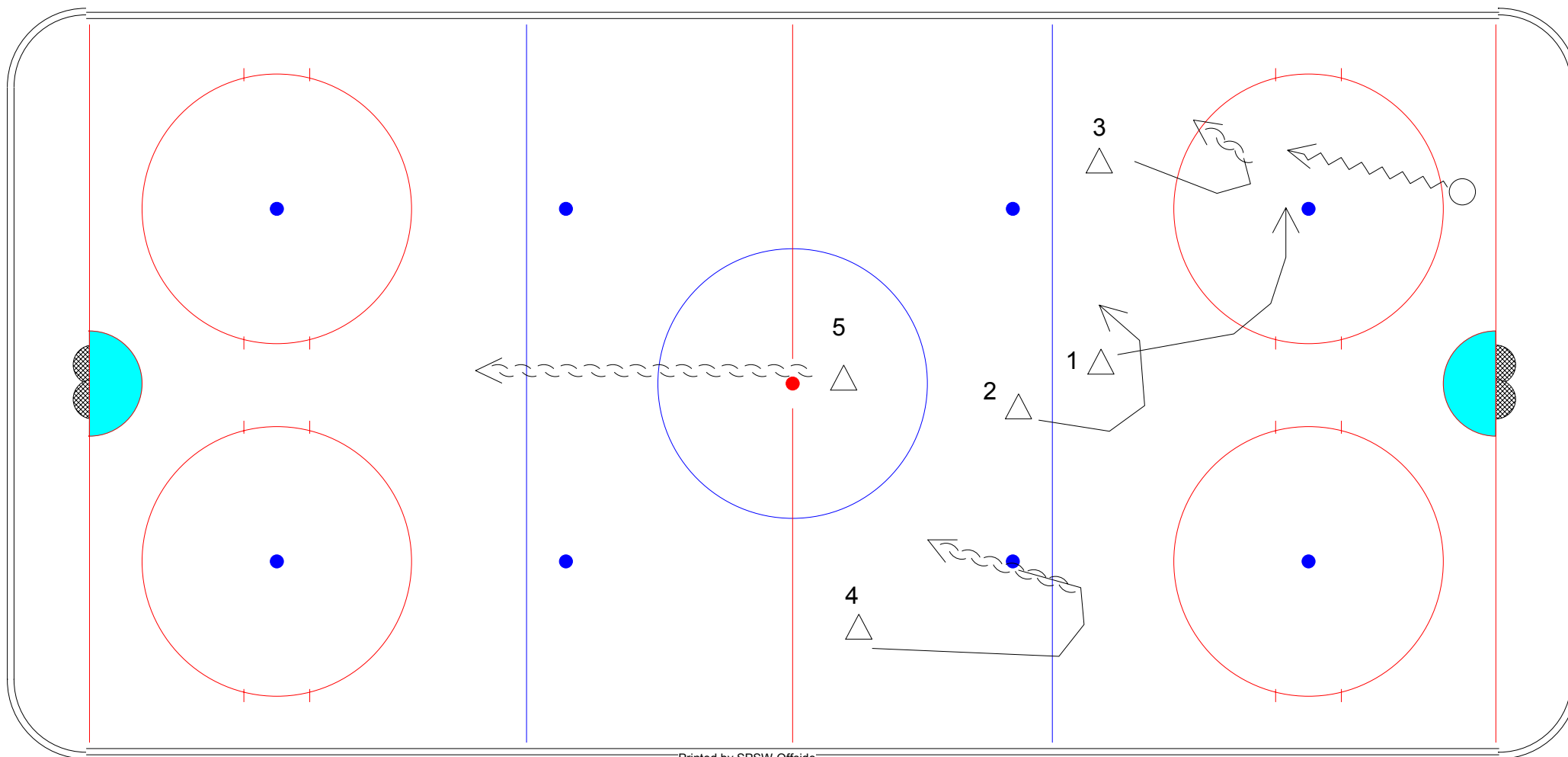


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000221  
Joachim Holst

Namn : Försvar 04  
Grupp : Försvarsspel  
Tema : Spelplatser i försvarsspel  
hela planen

1) Styr puckföraren. 2) Håll mitten. 3) & 4) Pucksida  
stöttar 1) icke pucksida tar markering. 5) Håll mitten



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

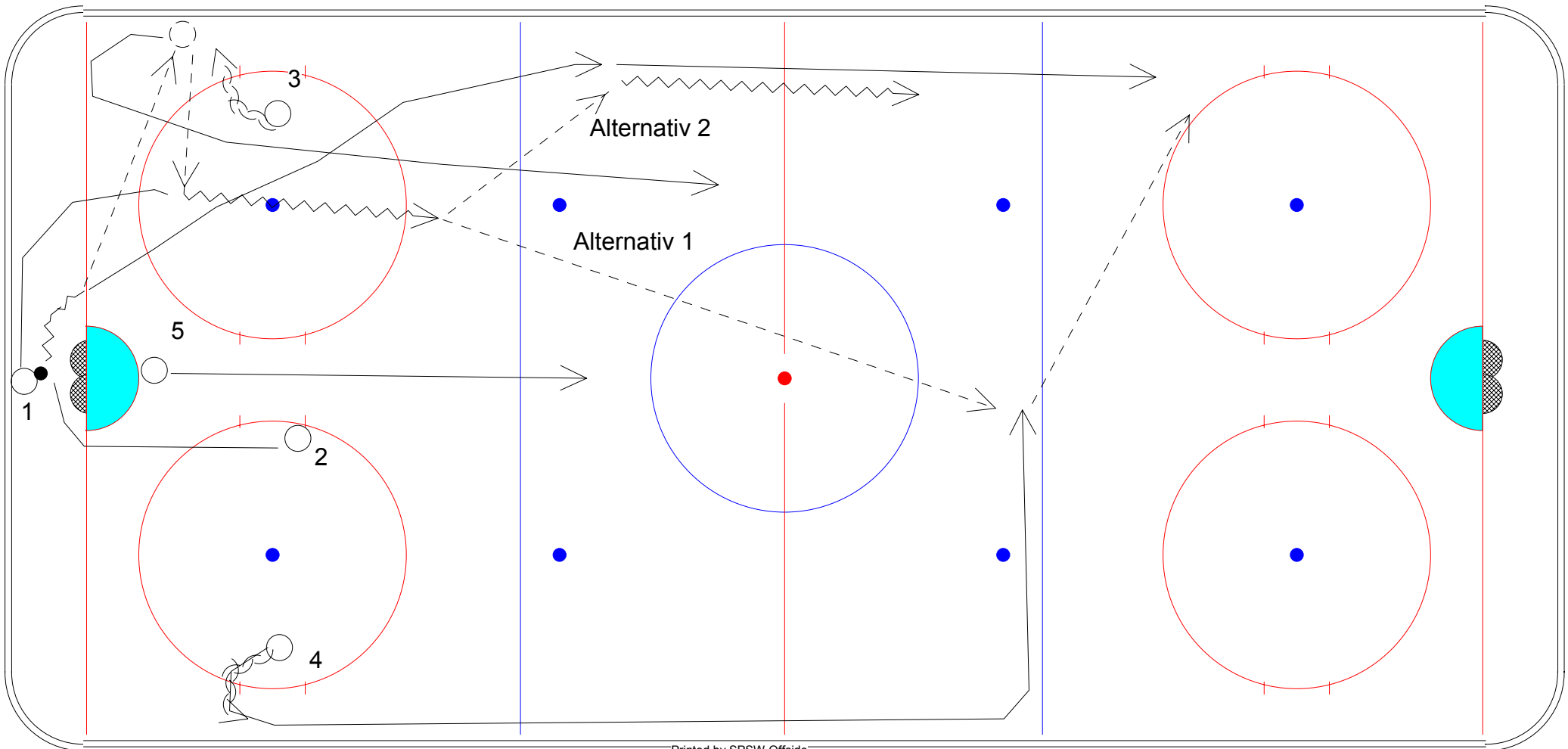
Joachim Holst

Namn : Uppspel 06

Grupp : Uppspel

hämtar puck passar till 3) som

passar till 1), som kommer upp mitt i banan och har flera

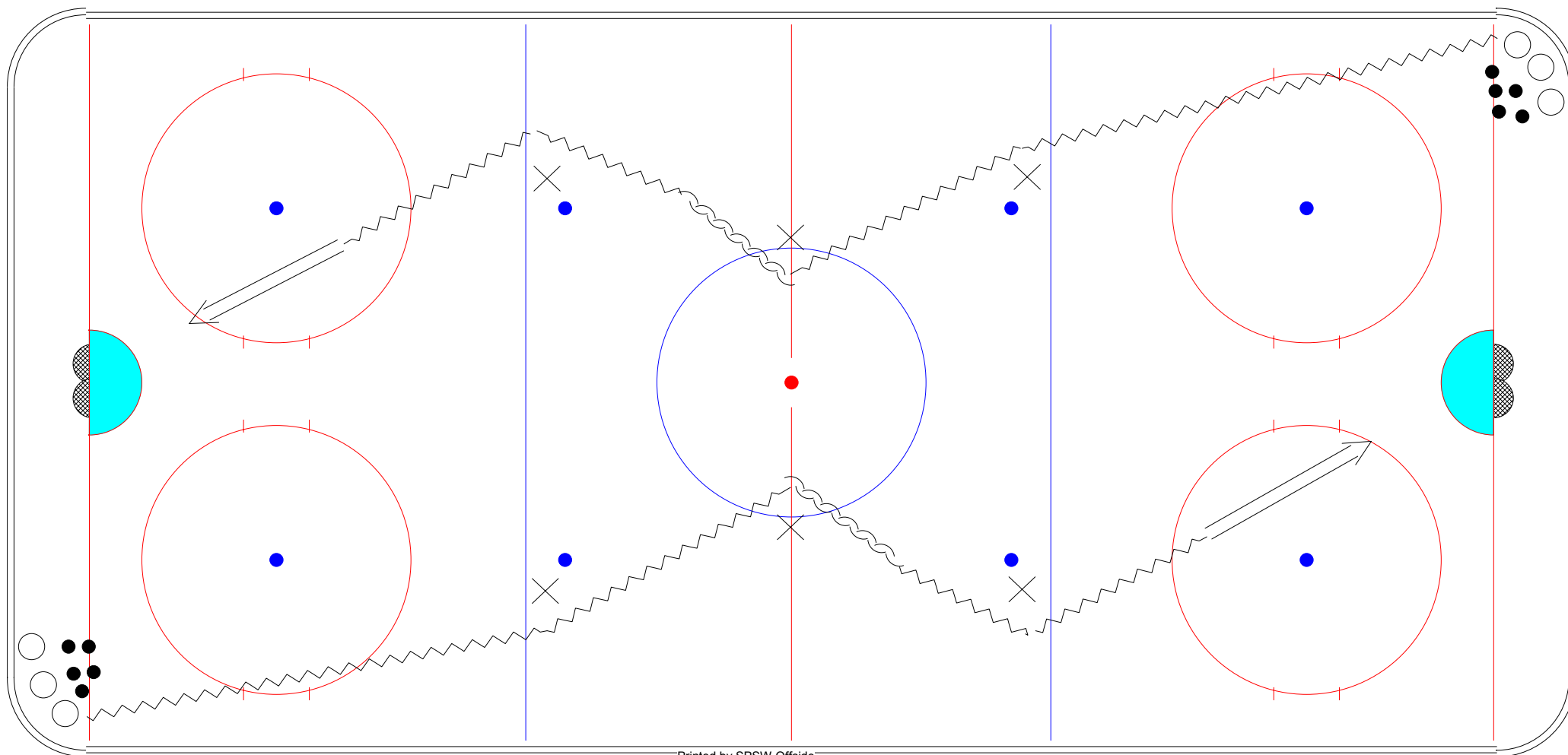


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990921  
Joachim Holst

Namn : 01:1  
Grupp : Fortbildning Borås 990416  
Tema : Puckföring och skott.  
Båda hörn. Vändning in mot

Puckföring och skott. Båda hörn. Vändning in mot konan.

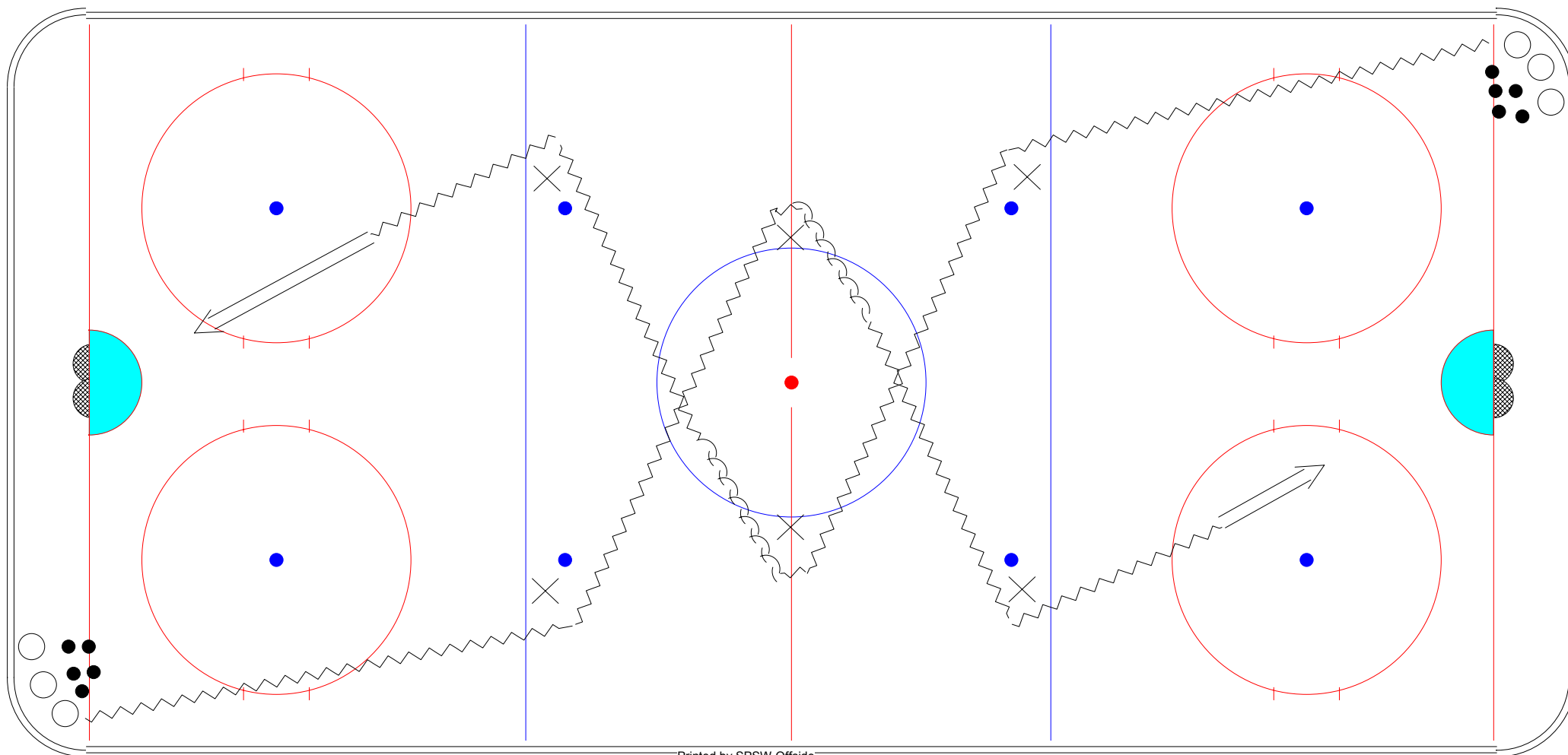


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 990921  
Joachim Holst

Namn : 02:1  
Grupp : Fortbildning Borås 990416  
Tema : Puckföring och skott.  
Båda hörn. Vändning in mot

Puckföring och skott. Båda hörn. Vändning in mot konan.



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Snabbt uppspel på bortre blå. Bra tillämpning vid

## Power-Play.





## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 991104

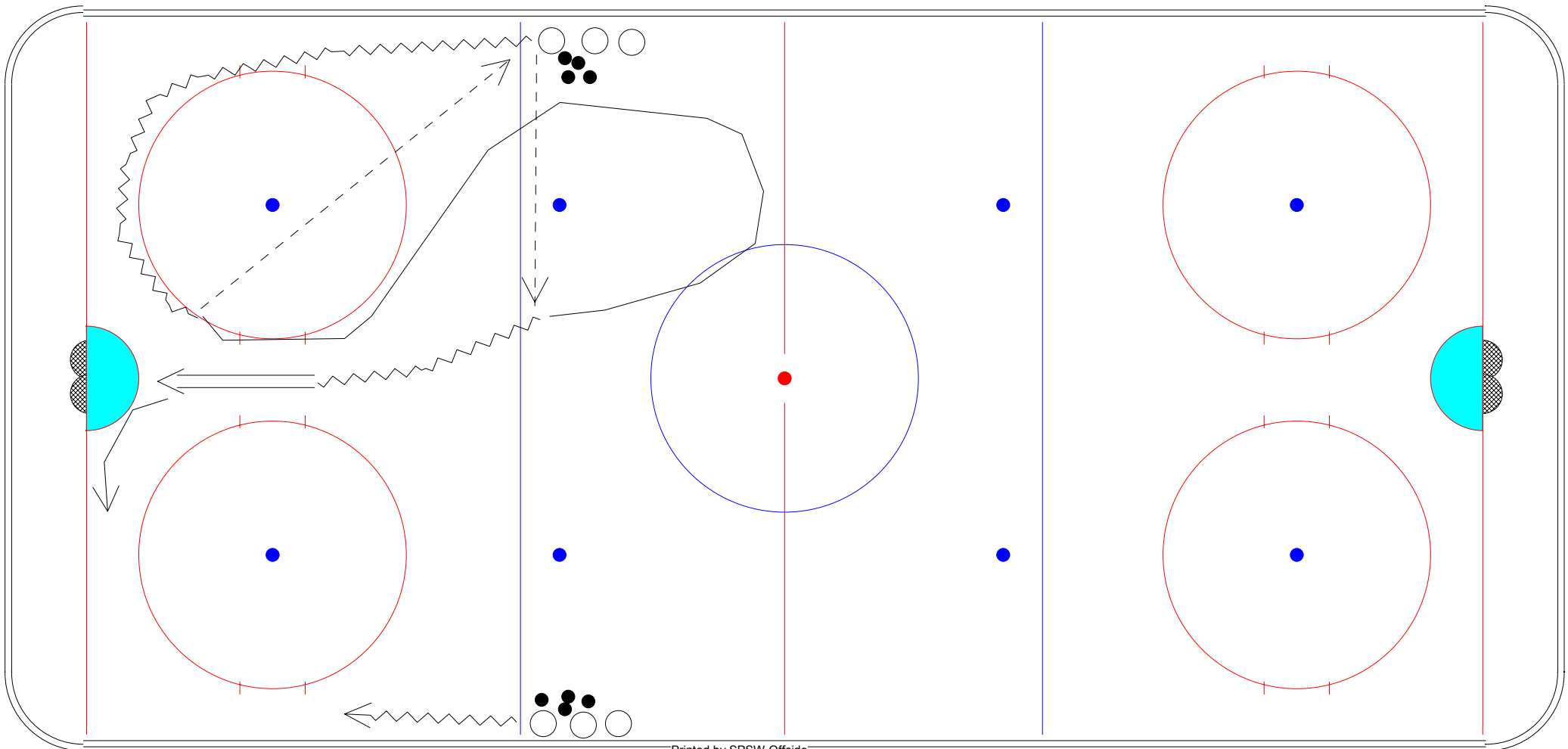
Joachim Holst

Namn : Passning 05

Grupp : Passning

Tema : Framlänges runt cirkel,  
pass till kön, ta höjd mot röda

Framlänges runt cirkel, pass till kön, ta höjd mot röda och ta emot pass, Avslut.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Skapad : 991104

Skapad : 991104

Joachim Holst

Namn : Passning 05:3

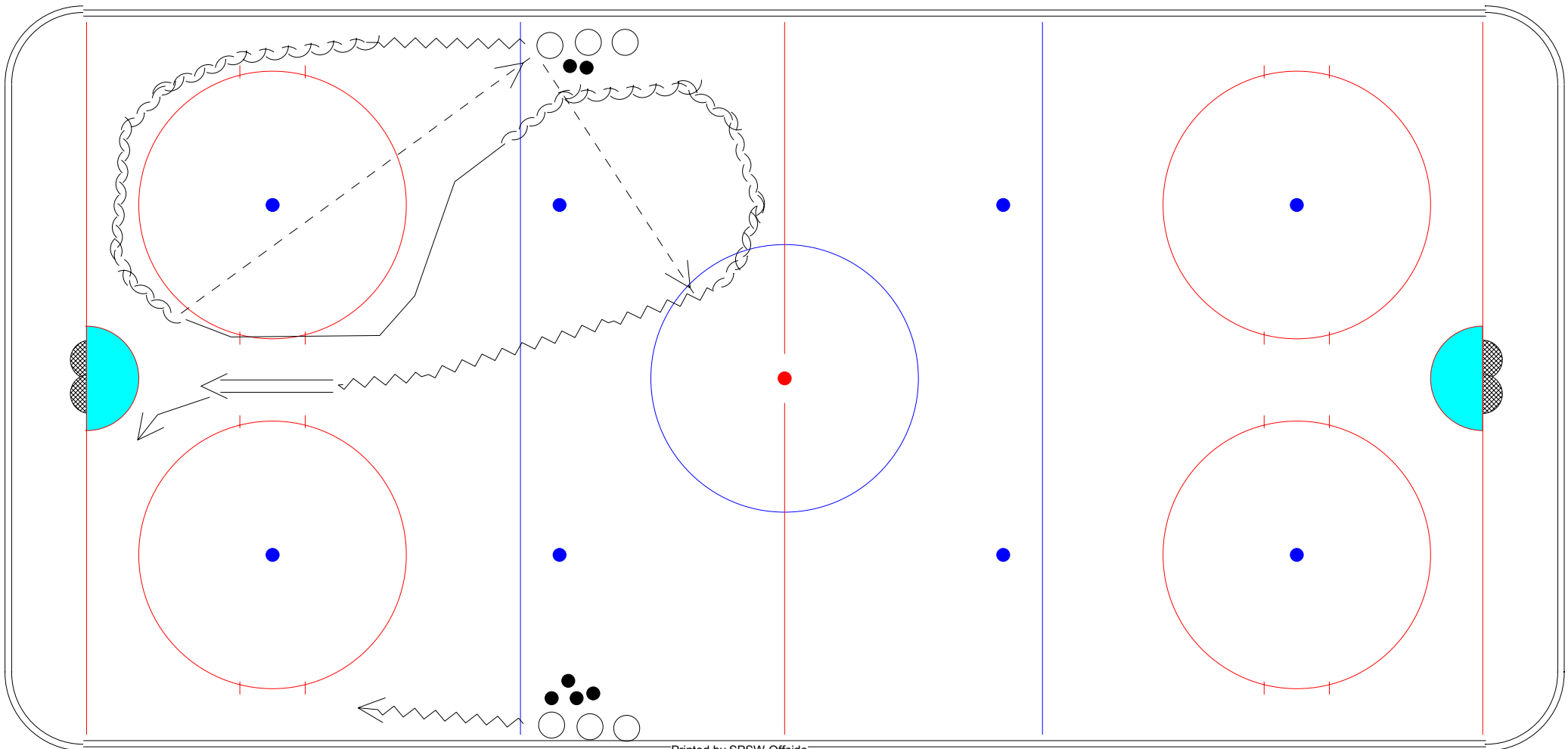
Grupp : Passning

Tema : Framlänges, vänd till

baklänges runt cirkel, pass,

Framlänges, vänd till baklänges runt cirkel, pass,

framlänges, ta höjd baklänges mot röda. Ta emot pass. Avslut.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 991104

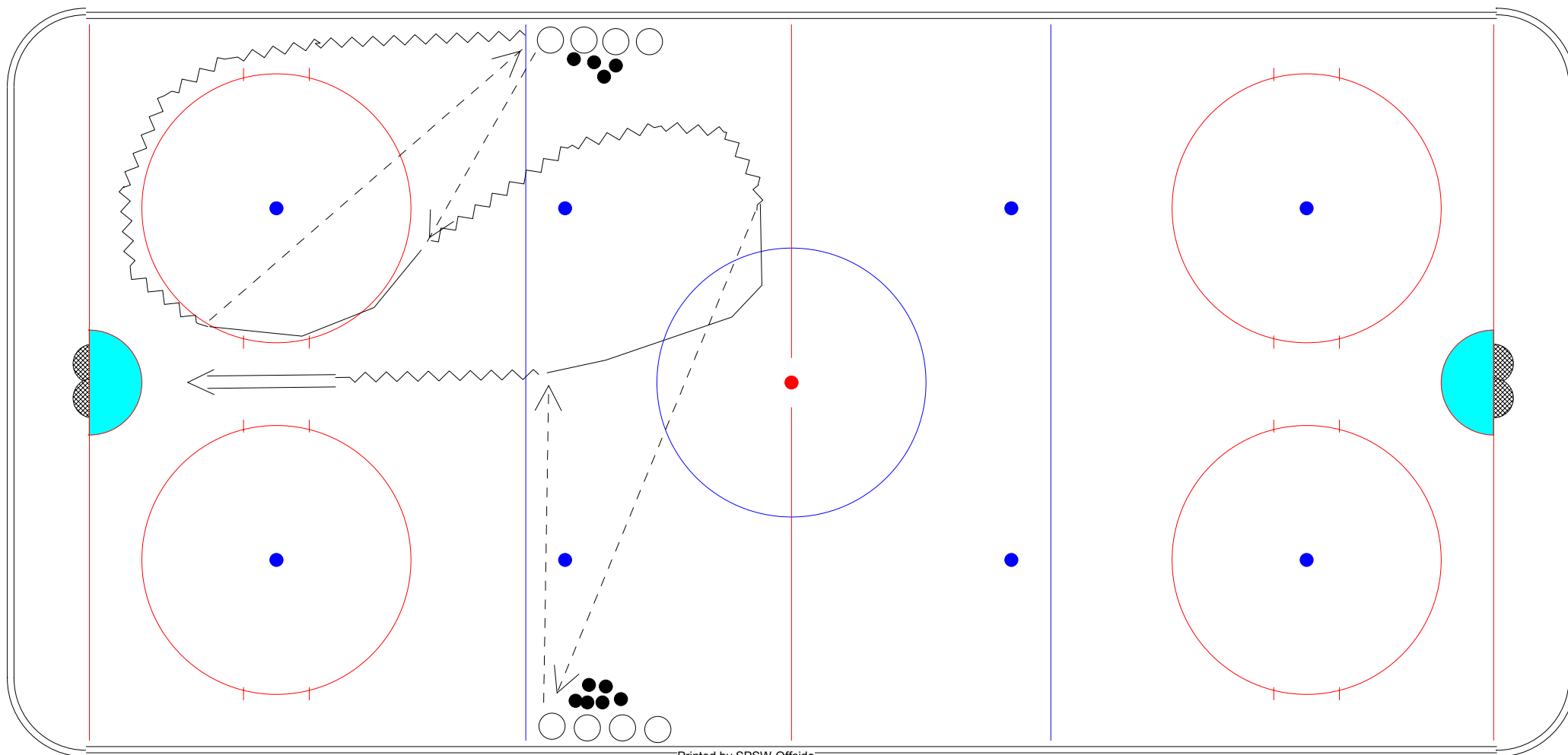
Joachim Holst

Namn : Passning 07

Grupp : Passning

Tema : Framlänges runt cirkel,  
dubbelpass, ta höjd mot röda. Pass till

Framlänges runt cirkel, dubbelpass, ta höjd mot röda.  
Pass till bortre. ta emot pass. Avslut.

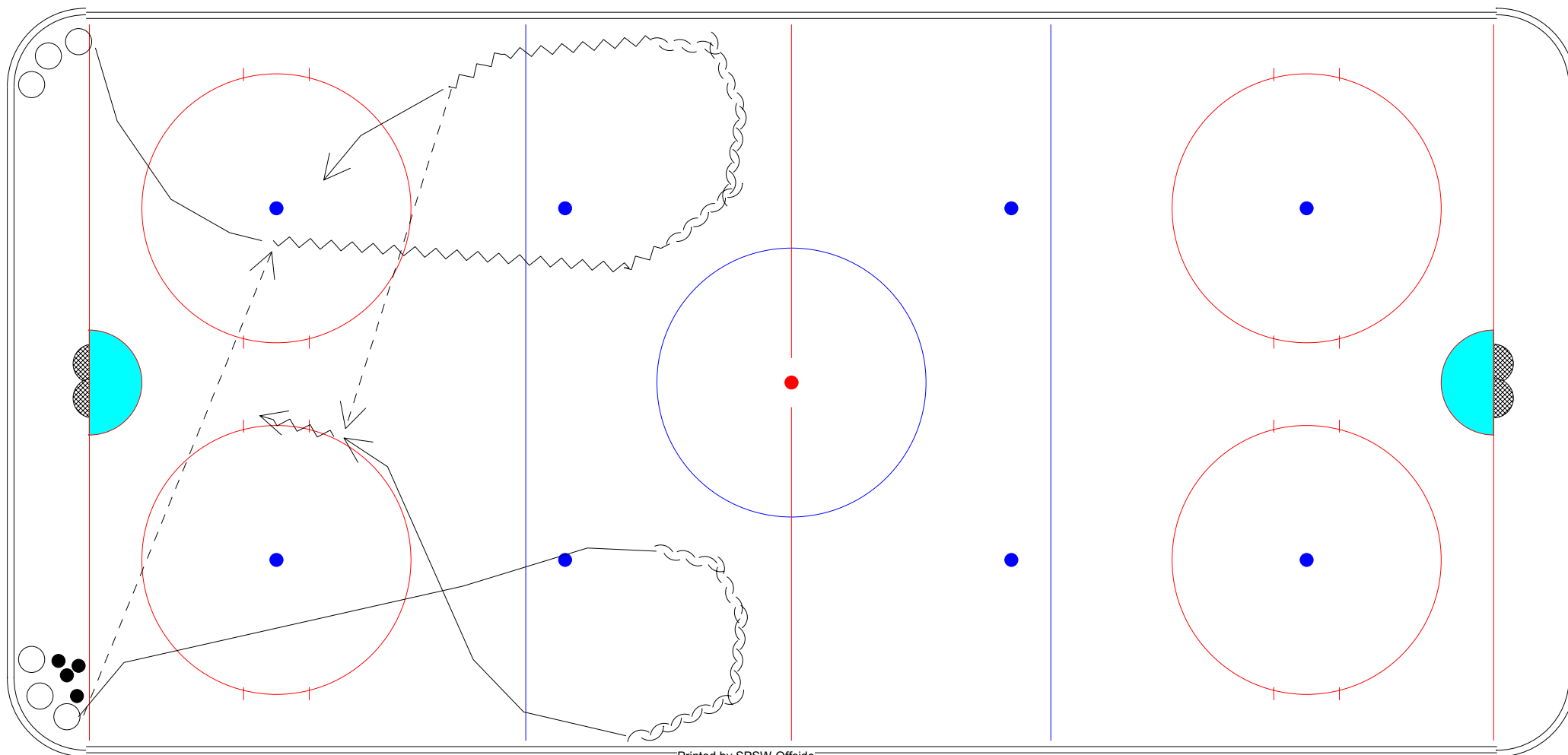


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 991104  
Joachim Holst

Namn : Passning 08  
Grupp : Passning  
Tema : Två mot noll, Pass, Ta  
höjd, Baklänges ut mot sarg.

Två mot noll, Pass, Ta höjd, Baklänges ut mot sarg.  
Spela på djupet eller bredd.

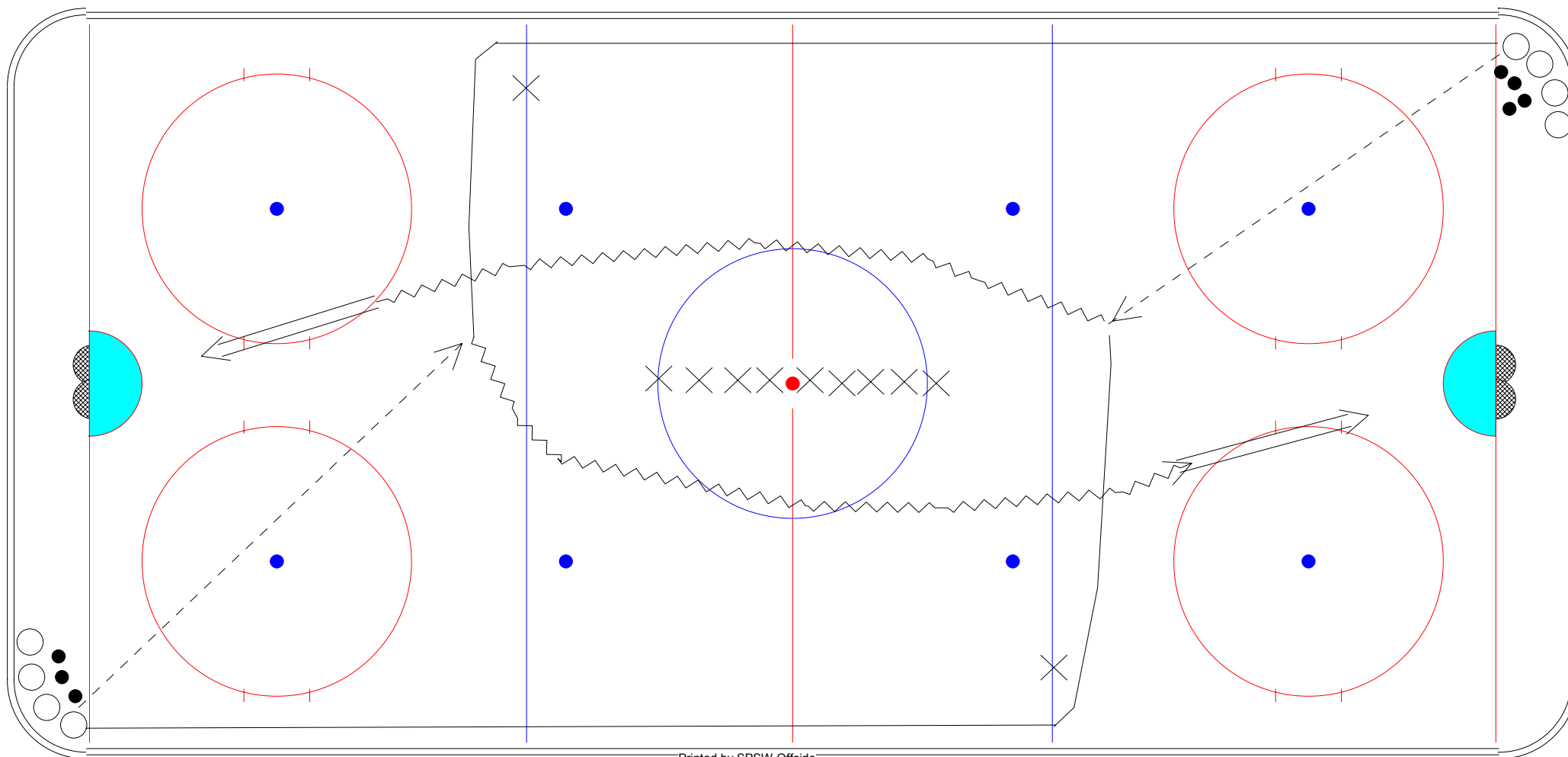


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 991104  
Joachim Holst

Namn : Passning 09  
Grupp : Passning  
Tema : Långa Slingan.

Långa Slingan.

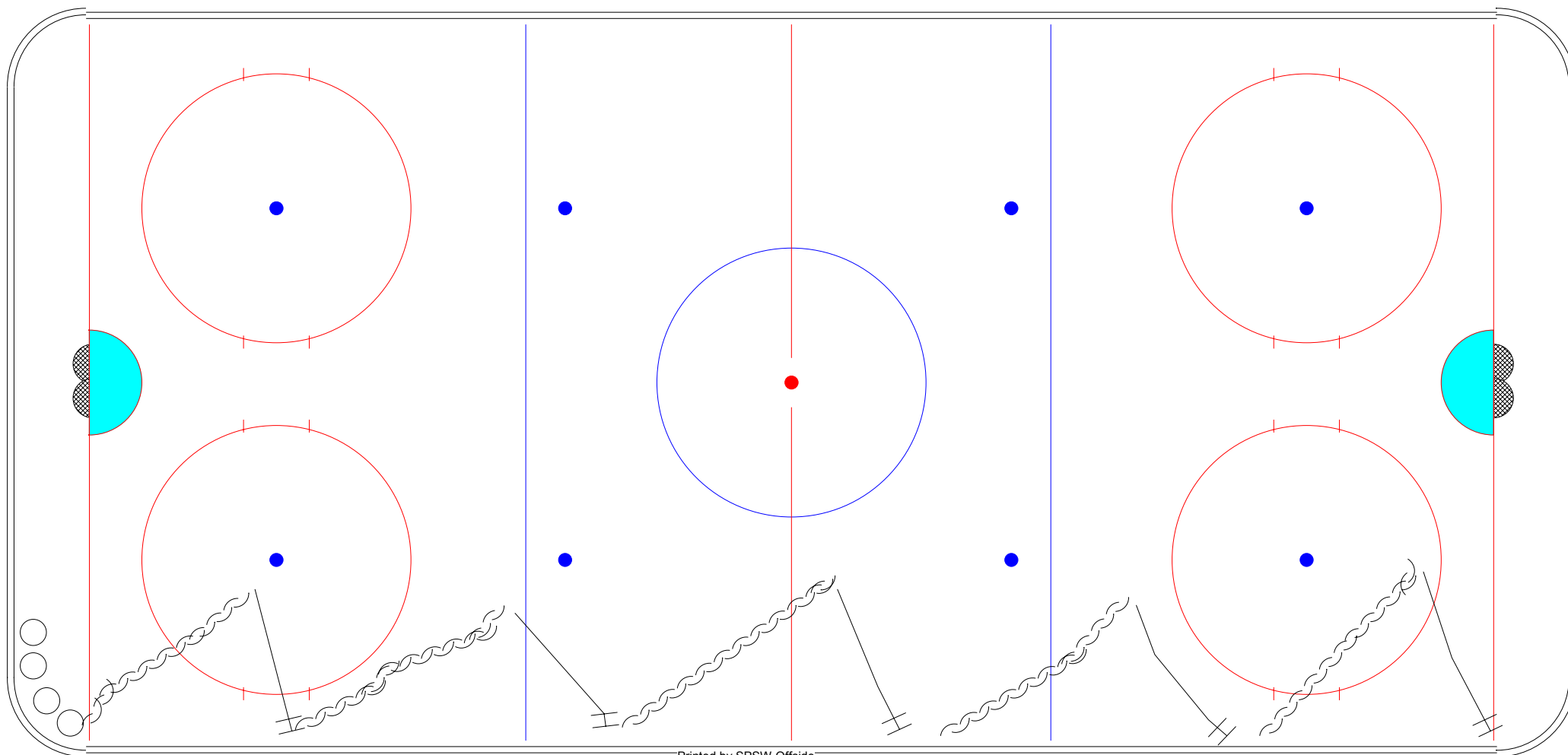


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 991004  
Joachim Holst

Namn : Skridsko 4  
Grupp : Skridsko  
Tema : Skridskoövergångar-  
Stanna på

Skridskoövergångar- Stanna på  
INNERSKRIDSKO/YTTERSKÄR!

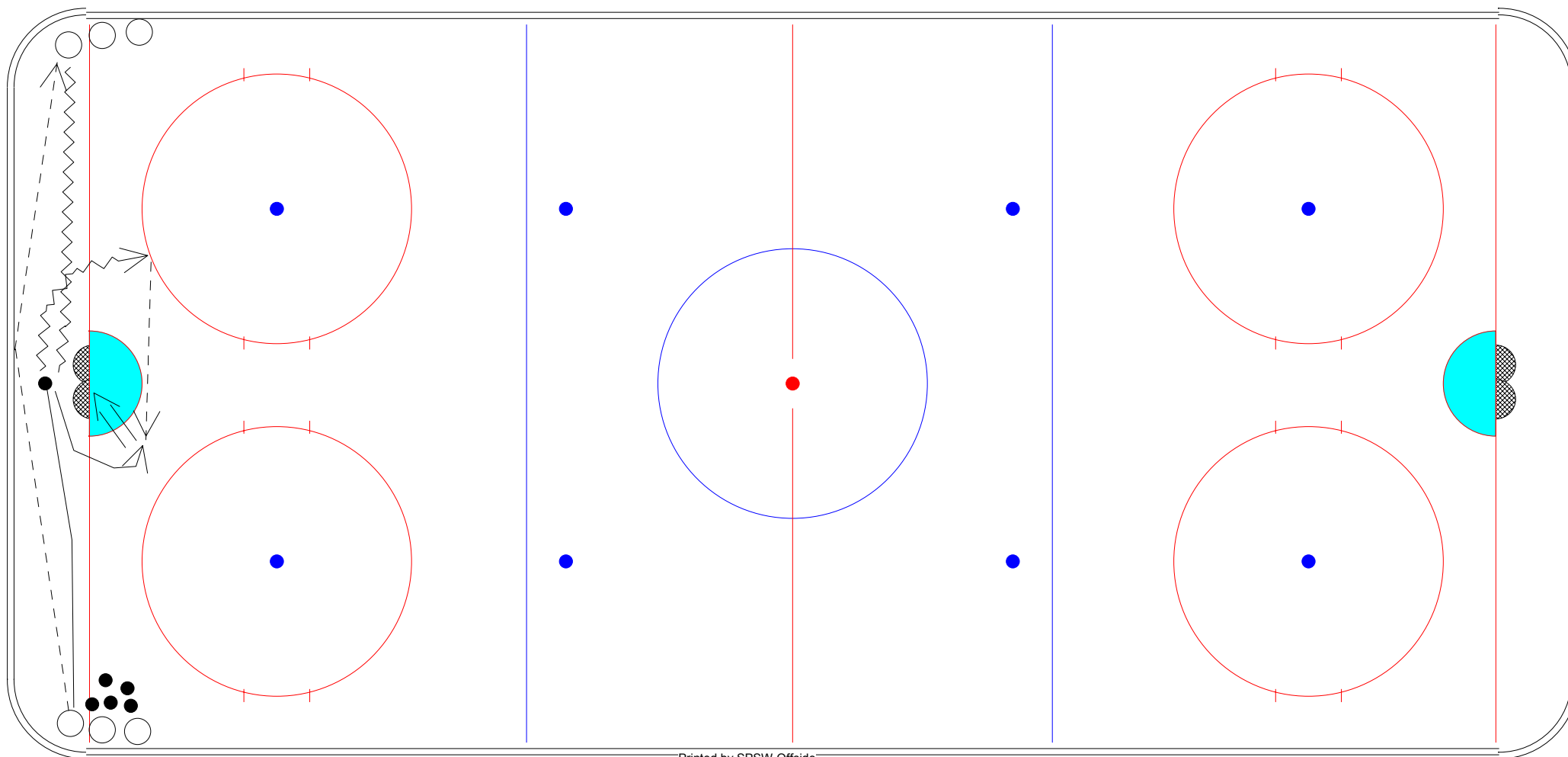


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 991004  
Joachim Holst

Namn : Passning 10  
Grupp : Passning  
Tema : Särspel, Dropp, Pass,  
Skott i Mål.

Särspel, Dropp, Pass, Skott i Mål.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Skapad : 991004

Skapad : 991004

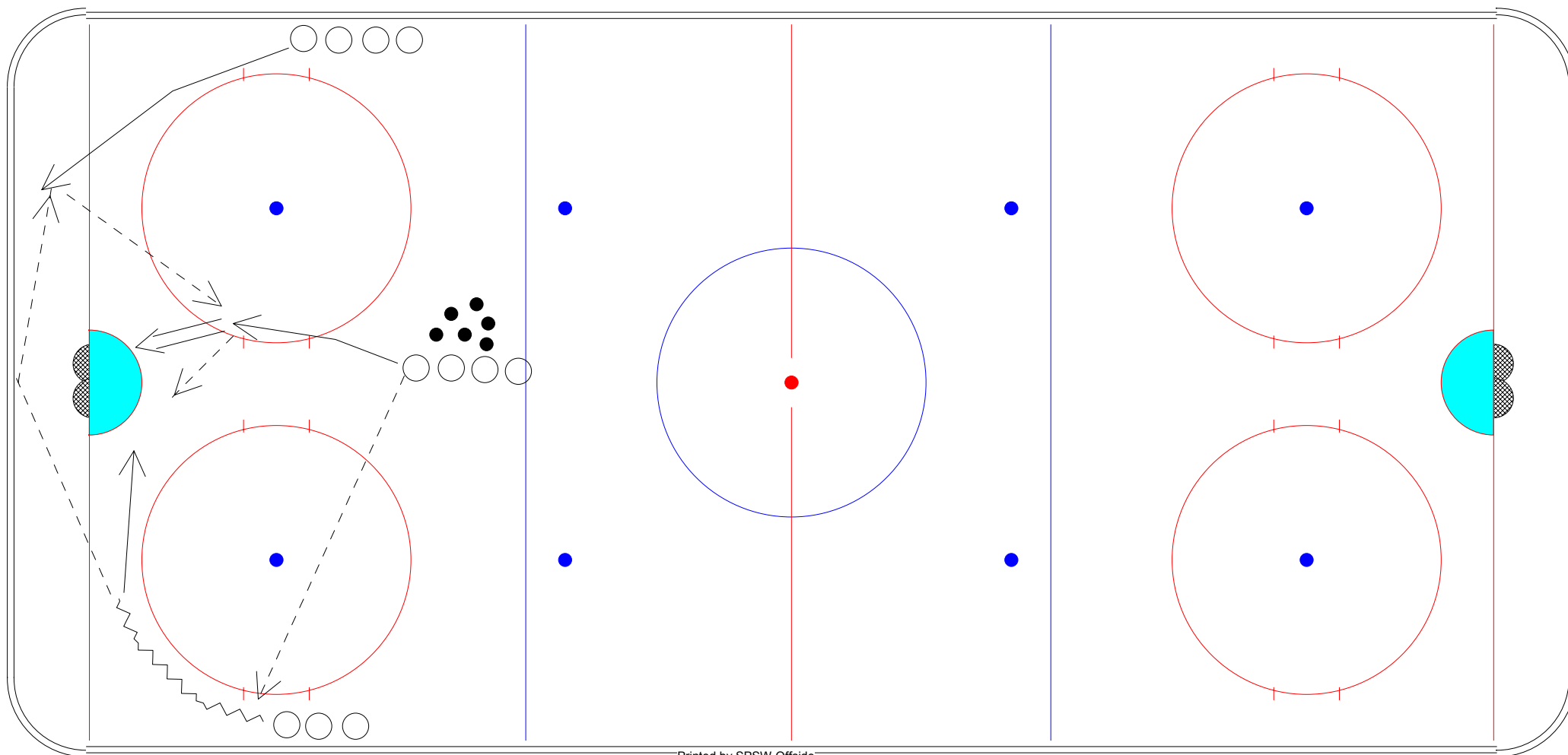
Joachim Holst

Namn : Passning 11

Grupp : Passning

Tema : Pass till kanten, avancera,  
Pass bakom mål. Sök pass

Pass till kanten, avancera, Pass bakom mål. Sök pass framför mål, Direktskott eller Pass i Sidled. Retur

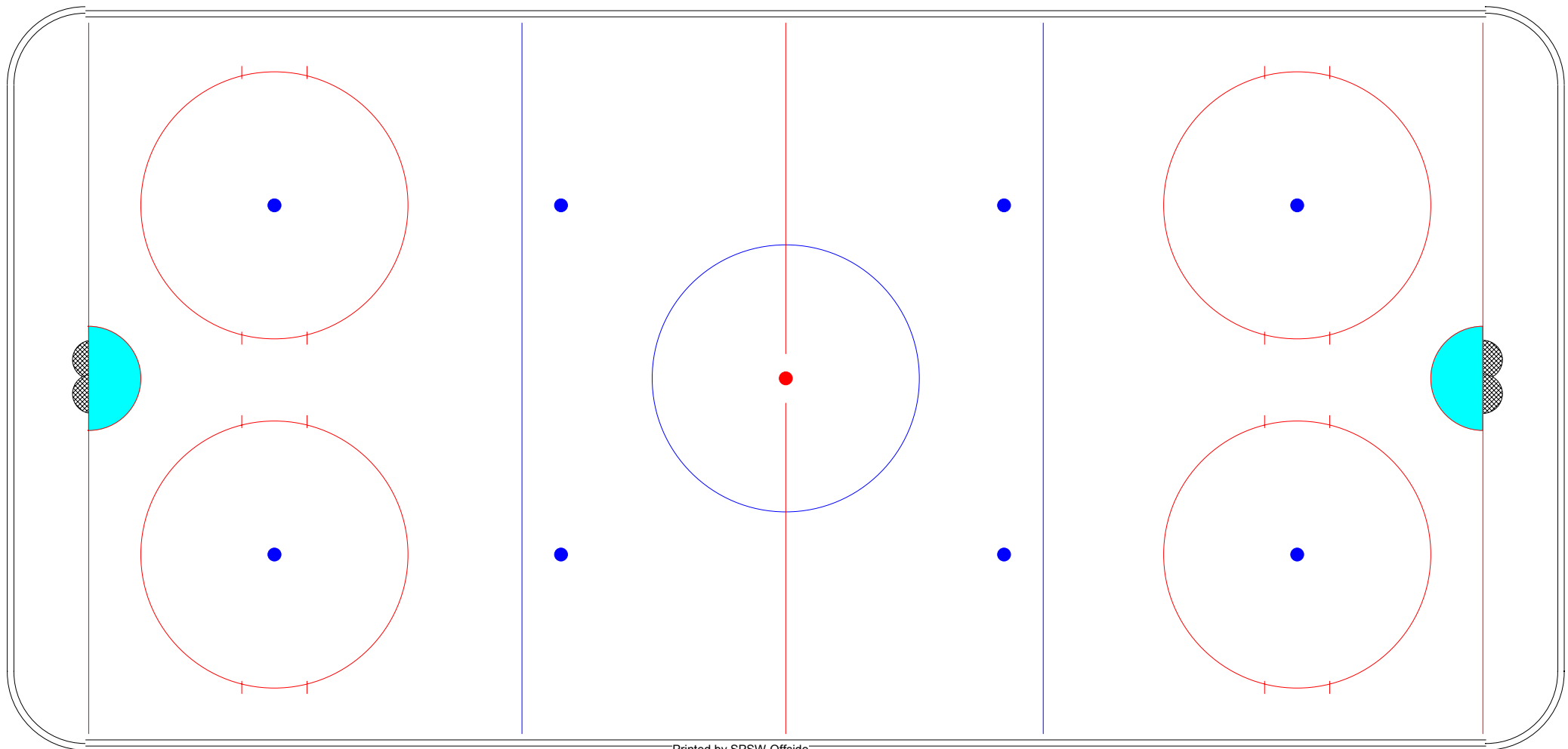




Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010403  
Joachim Holst

Namn : ny  
Grupp : Skridsko  
Tema :



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Skapad : 991104

Skapad : 991104

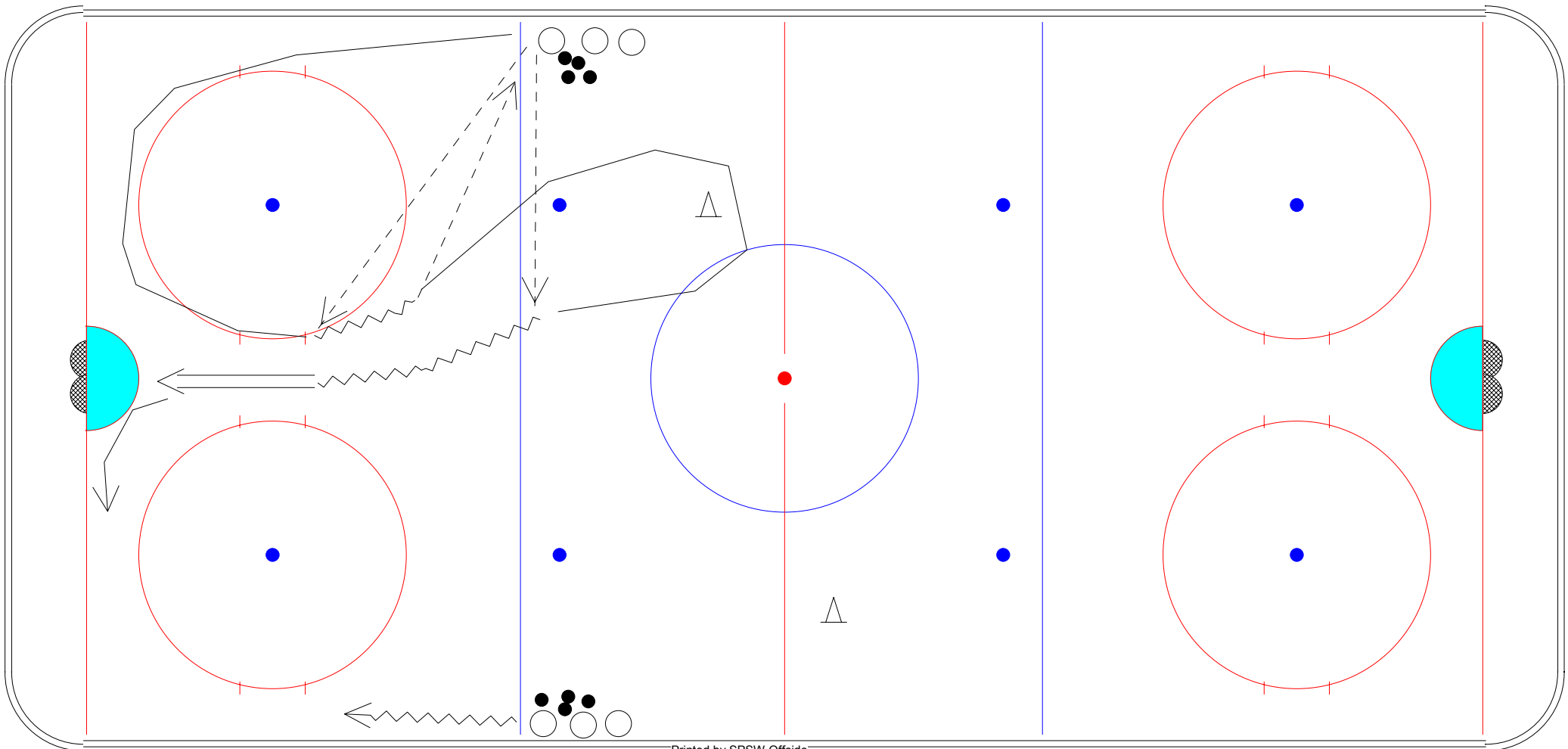
Joachim Holst

Namn : Passning 05:1

Grupp : Passning

Tema : Framlänges runt cirkel,  
pass till kön, ta höjd mot röda

Framlänges runt cirkel, pass till kön, ta höjd mot röda och ta emot pass, Avslut.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 991104

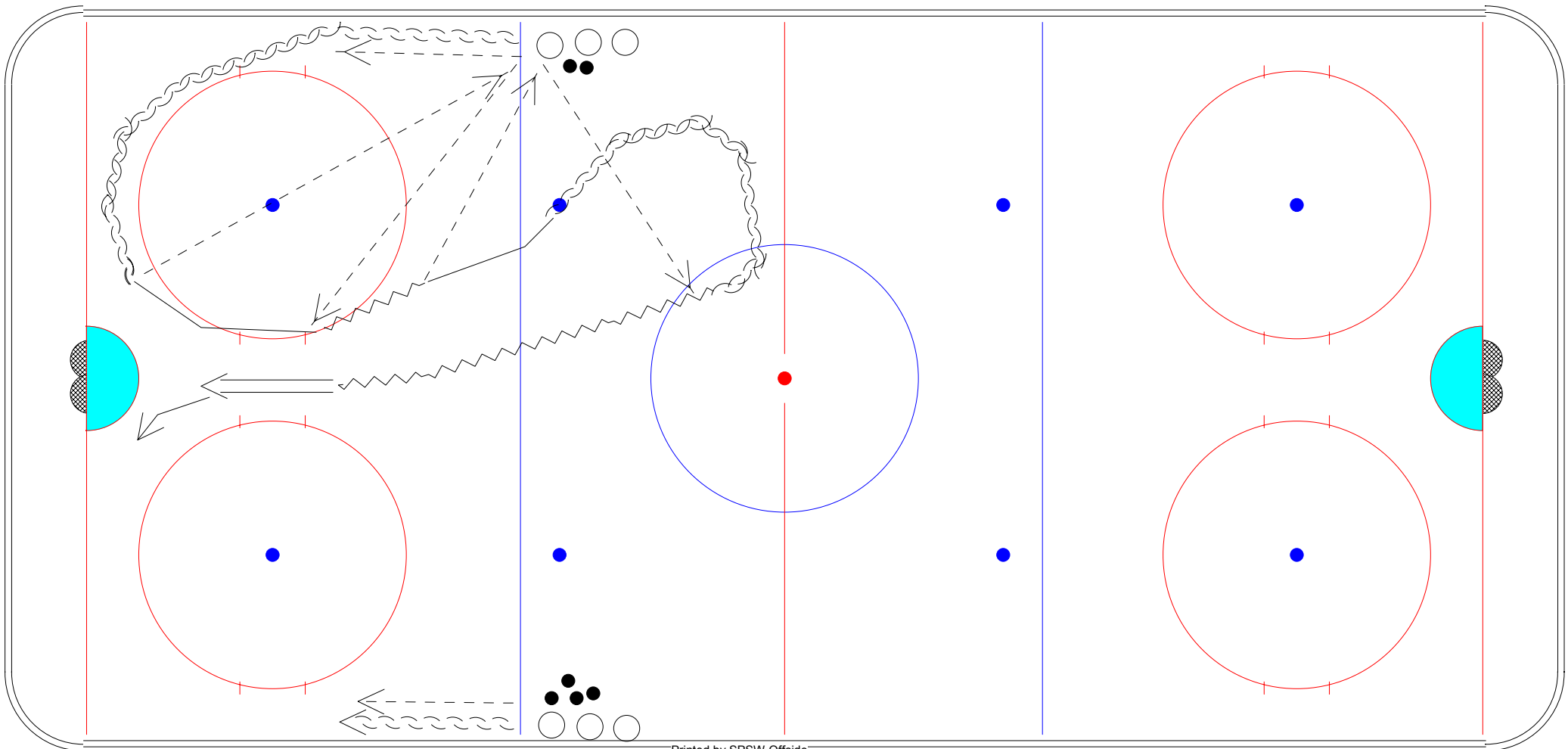
Joachim Holst

Namn : Passning 05:3

Grupp : Passning

Tema : Baklānges, ta emot puck,  
baklānges runt cirkel, pass, ta emot

Baklānges, ta emot puck, baklānges runt cirkel, pass, ta  
emot pass, passa tillbaka, ta höjd baklānges, ta emot pass,



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 991104

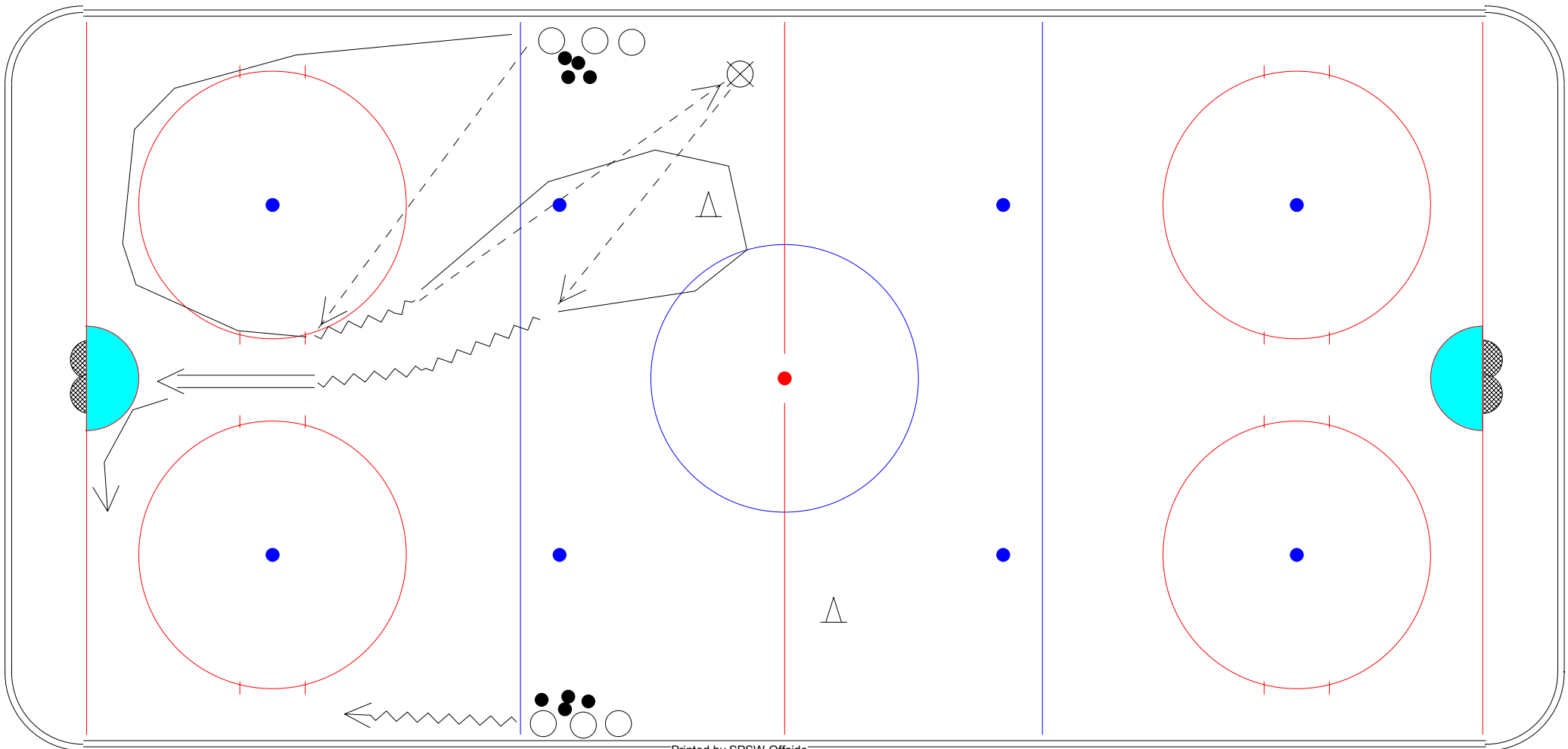
Joachim Holst

Namn : Passning 05:2

Grupp : Passning

Tema : Framlänges runt cirkel,  
pass till passare, ta höjd mot

Framlänges runt cirkel, pass till passare, ta höjd mot röda och ta emot pass, Avslut.



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Fram- och Baklänges runt  
konor. Avsluta med isskott vid

Fram- och Baklänges runt konor. Avsluta med isskott vid stolparna.



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Runt cirkel, vänd till  
baklänges, ta emot puck. dribbla

mellan konor. Avsluta med vinkelskott längs isen.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 000105

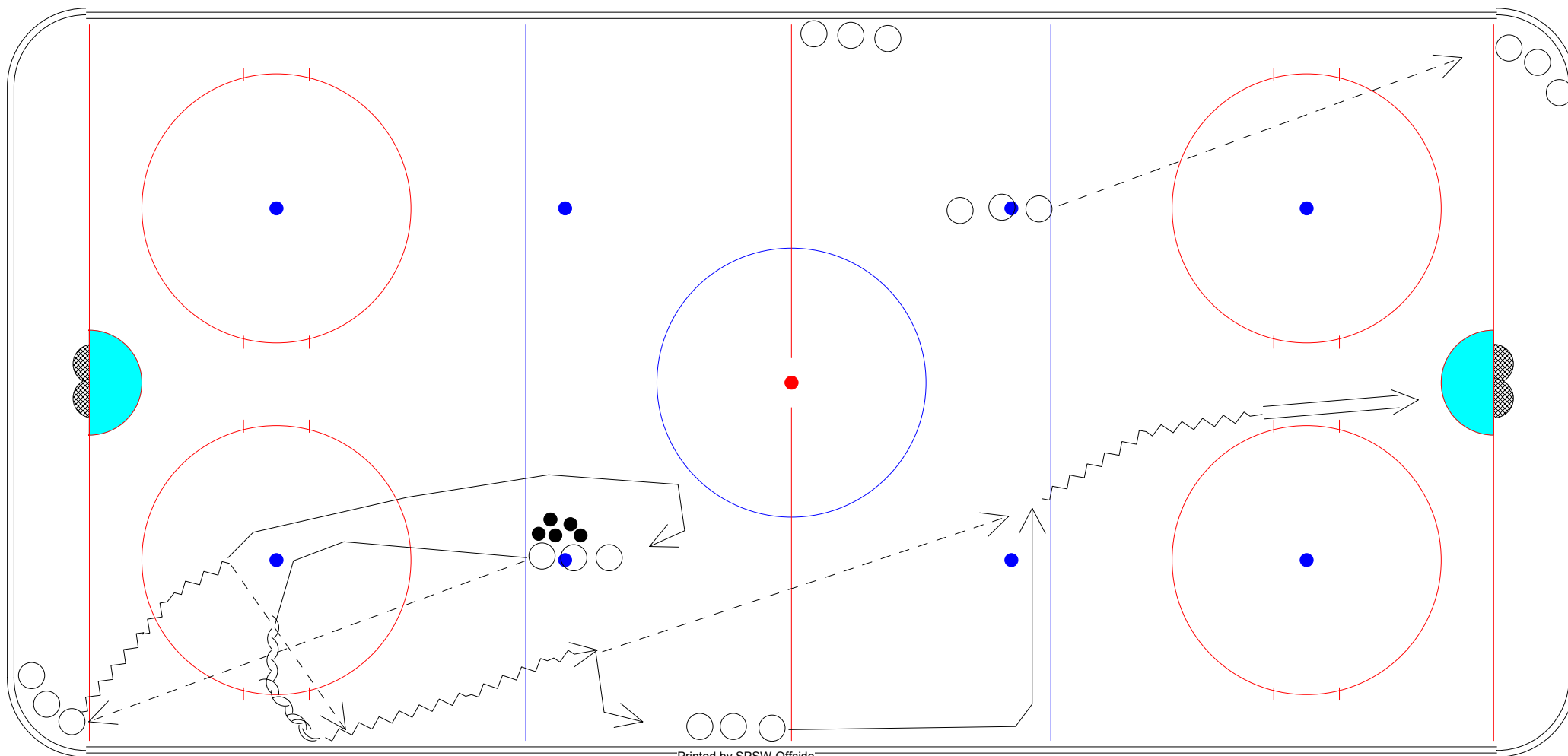
Joachim Holst

Namn : Uppspel 08

Grupp : Uppspel

Tema : Följ med pucken! Pass till hörnet. Ta bredd mot sarg. Få

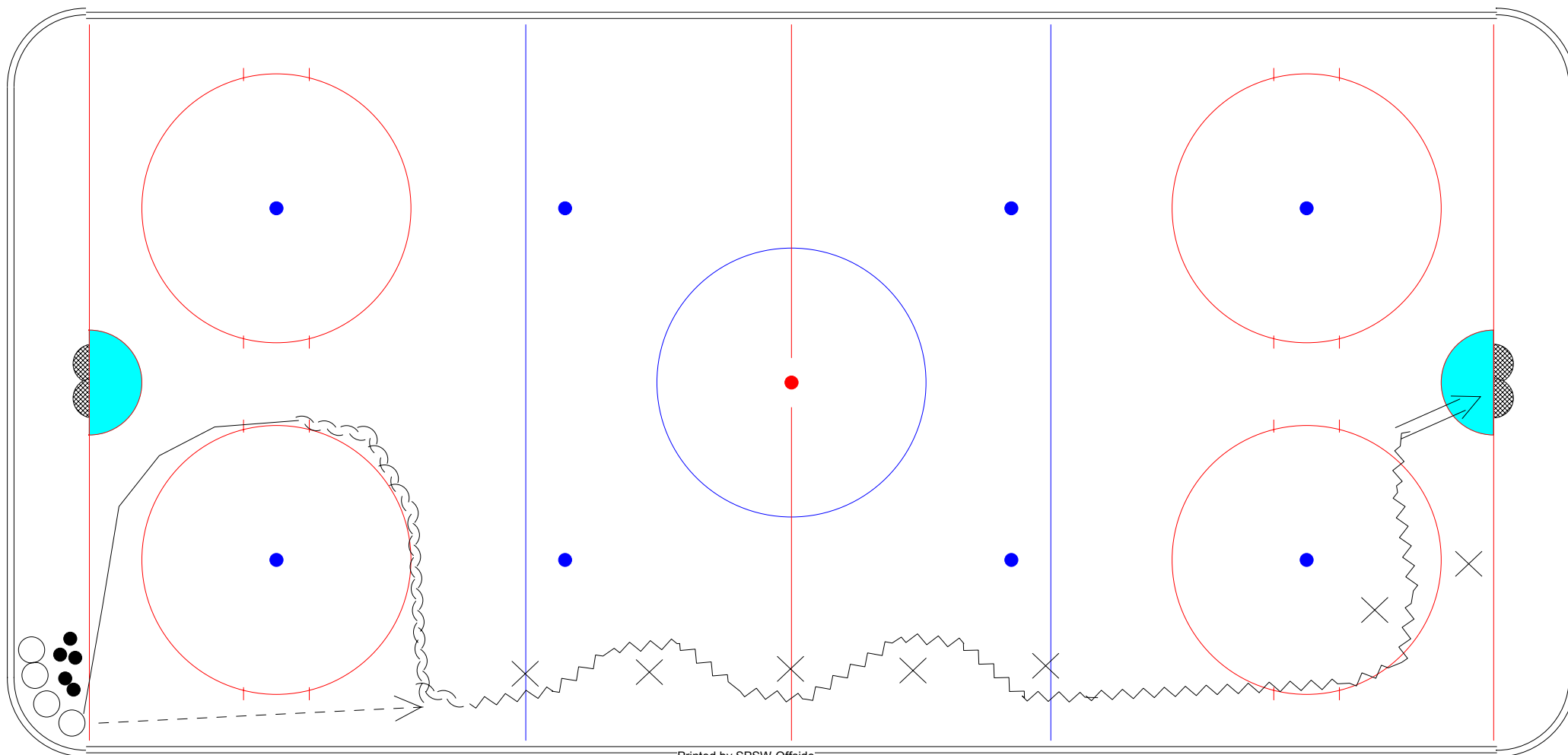
Följ med pucken! Pass till hörnet. Ta bredd mot sarg. Få tillbaka puck. Avancera och passa till bortre blå.



Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 991024  
Joachim Holst

Namn : Puckteknik 5  
Grupp : Puckteknik  
Tema :



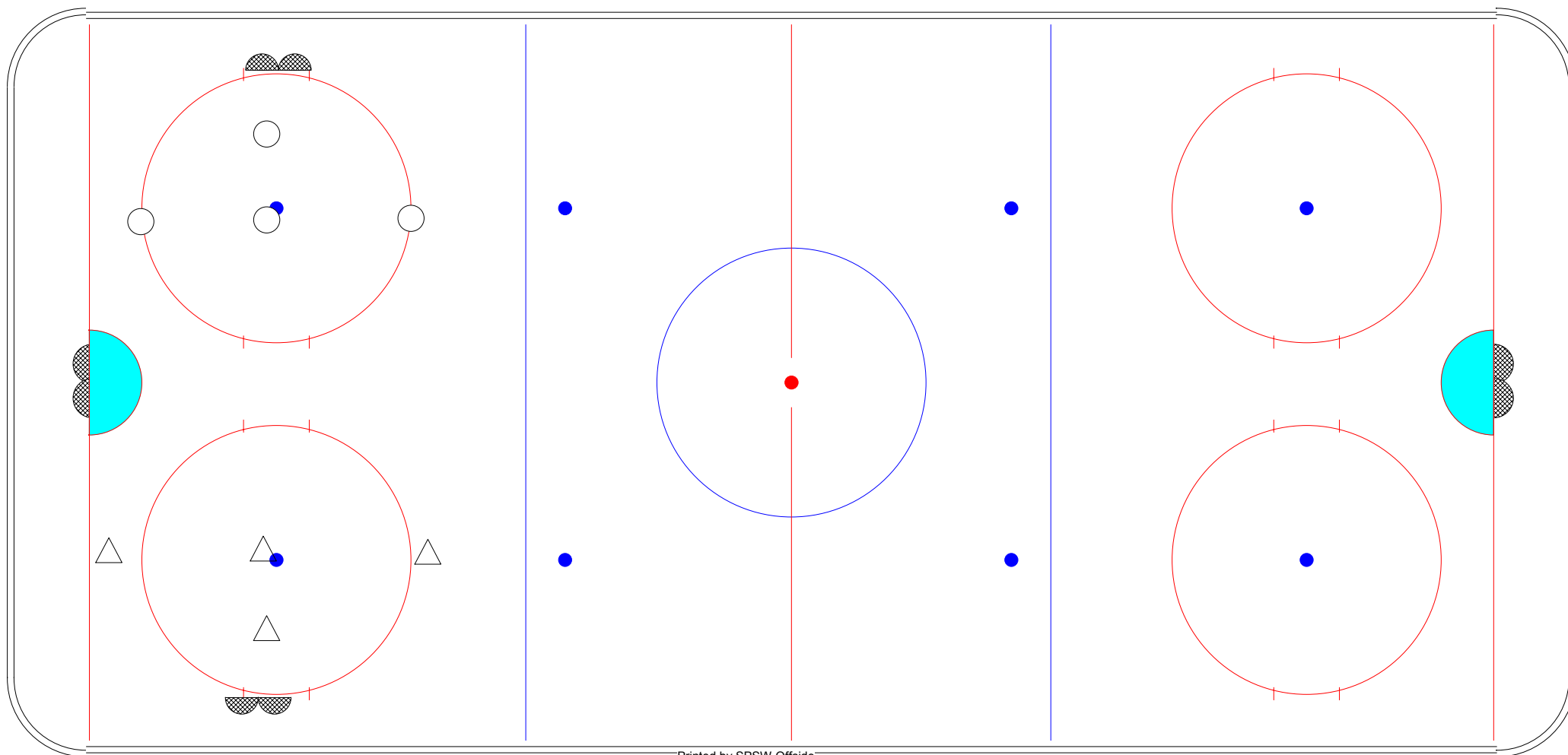


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 991024  
Joachim Holst

Namn : Smålagsspel  
Grupp : Spelförståelse  
Tema : Smålagsspel

## Smålagsspel

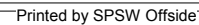


Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

inskränkt spelare som direktkarvar

till borte blå. Skär in skott i mål. Ta retur



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 991030

Joachim Holst

Namn : Anfall 6

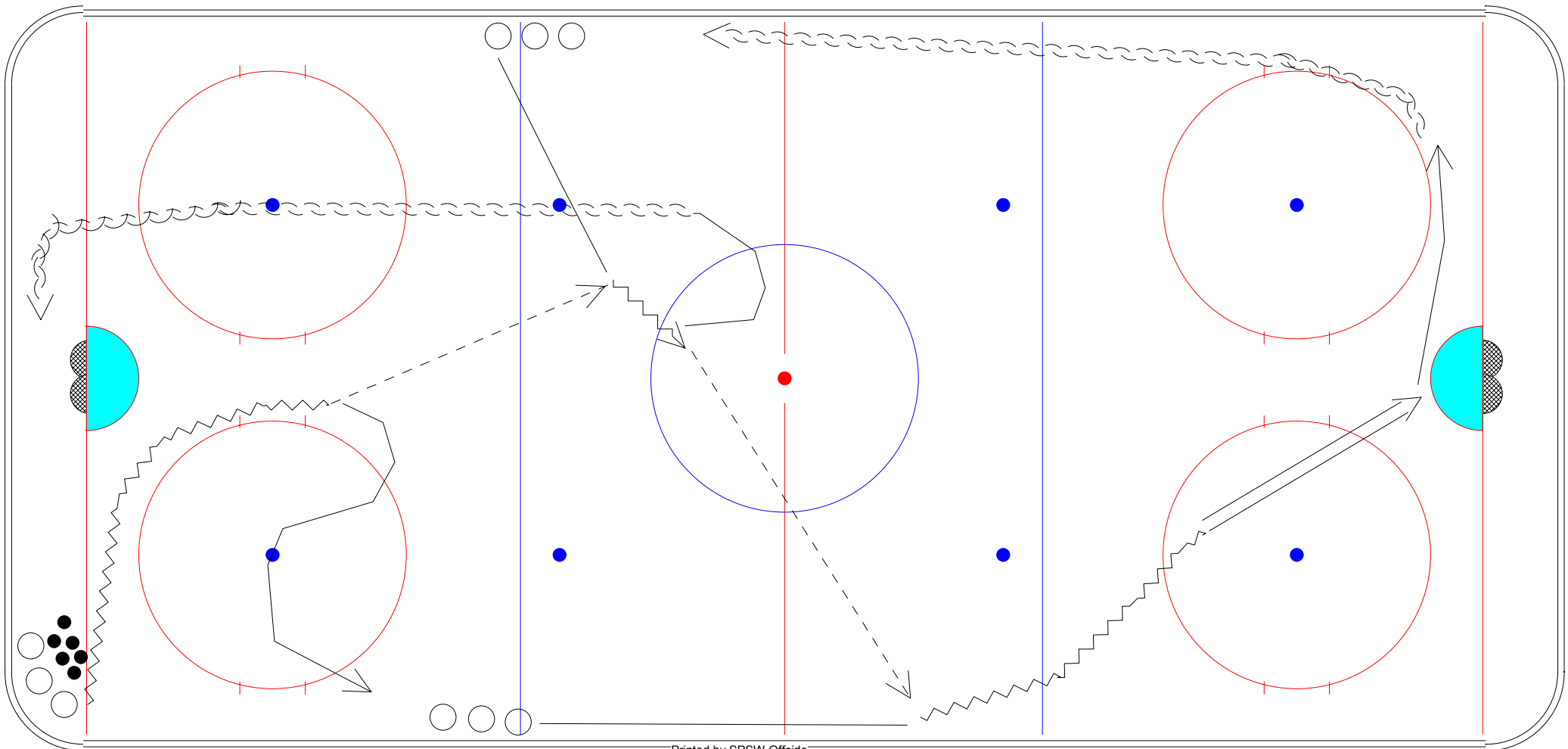
Grupp : Anfallsspiel

# Tema : Pass från hörn till

inskränkt spelare som direktkarvar

## Pass från hörn till inskränande spelare som direktskarvar

till borte blå. Skär in skott i mål. Ta retur

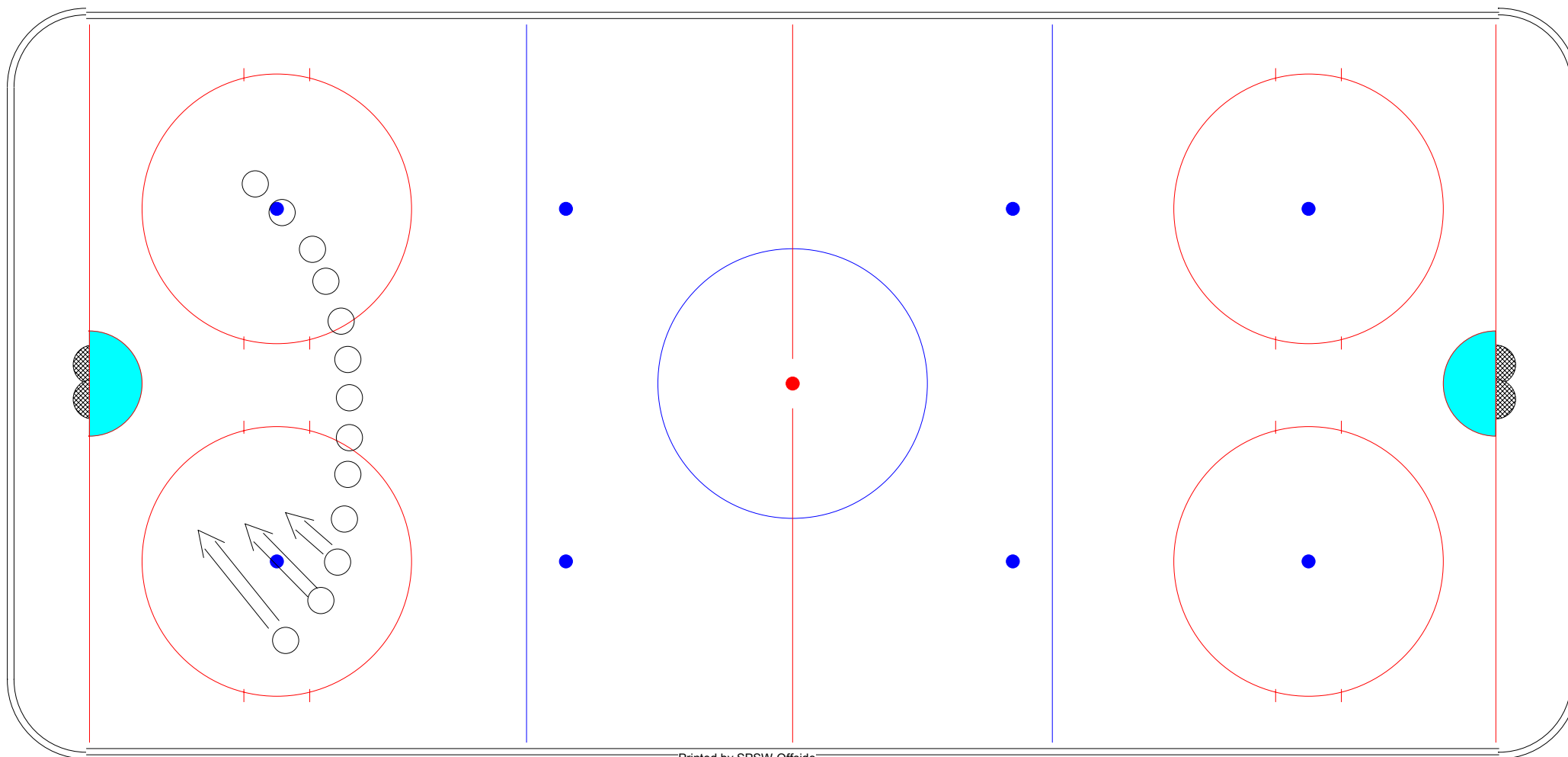


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 991103  
Joachim Holst

Namn : Skott 2  
Grupp : Skott  
Tema : Skott; Svepskott,  
Snapshot, Slagskott.

Skott; Svepskott, Snapshot, Slagskott.

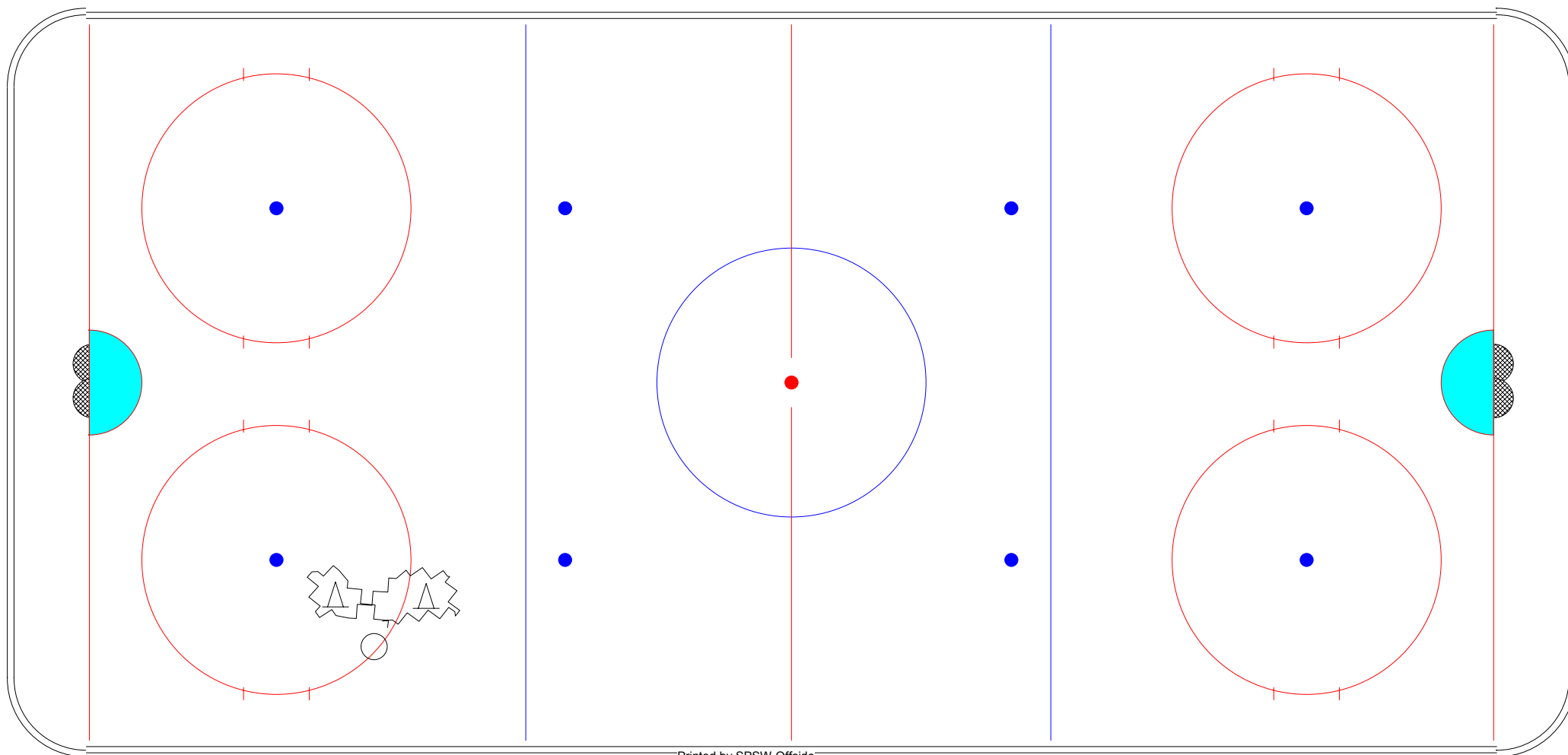


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 991103  
Joachim Holst

Namn : Puckteknik 6  
Grupp : Puckteknik  
Tema : Lagg handskarna på isen,  
dribbla runt i åttor. Båda hållen.

Lagg handskarna på isen, dribbla runt i åttor. Båda  
hållen. Olika avstånd mellan handskarna.

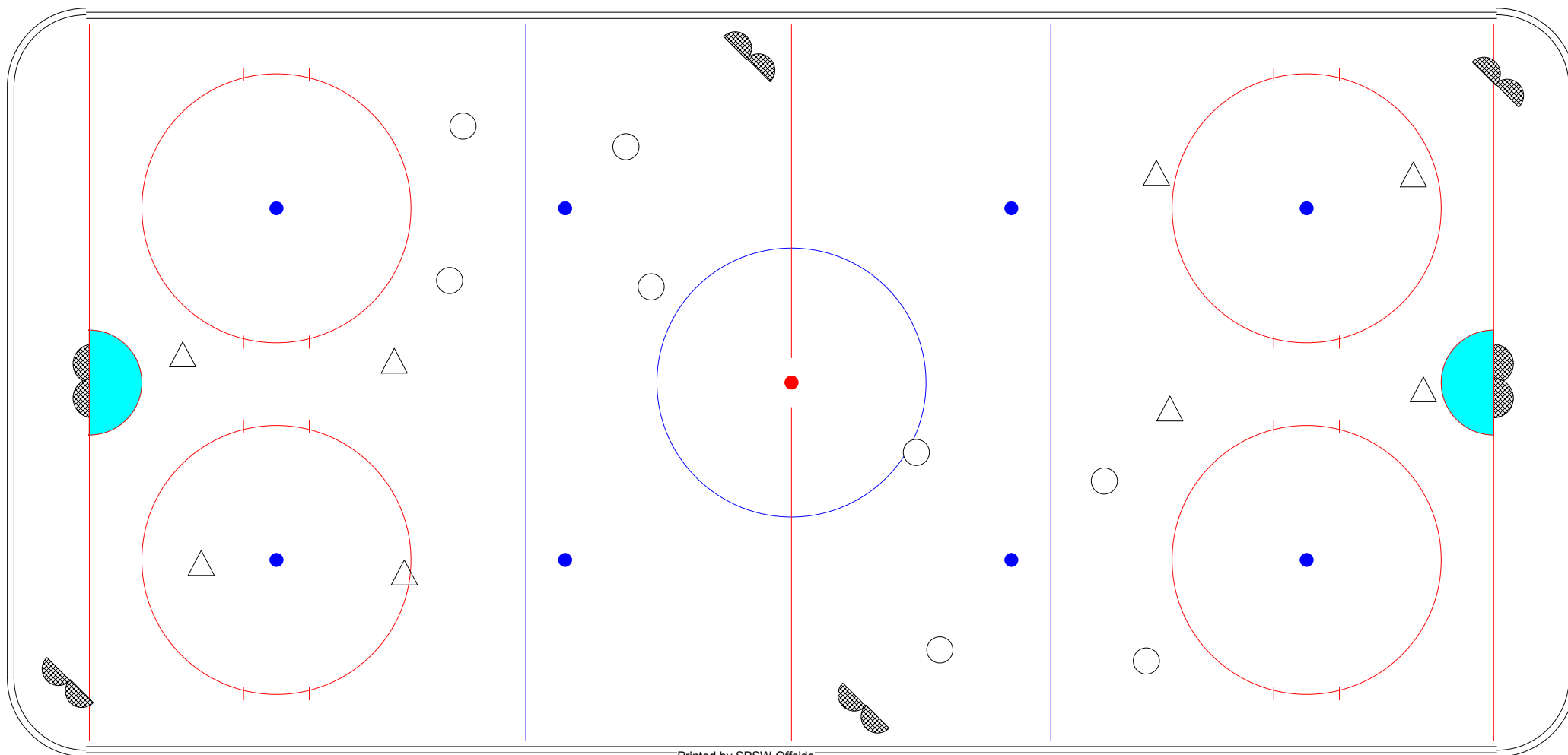


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 991103  
Joachim Holst

Namn : Diagonalt spel  
Grupp : Spelförståelse  
Tema : Spel diagonalt. Utnyttja bredden.

Spel diagonalt. Utnyttja bredden.

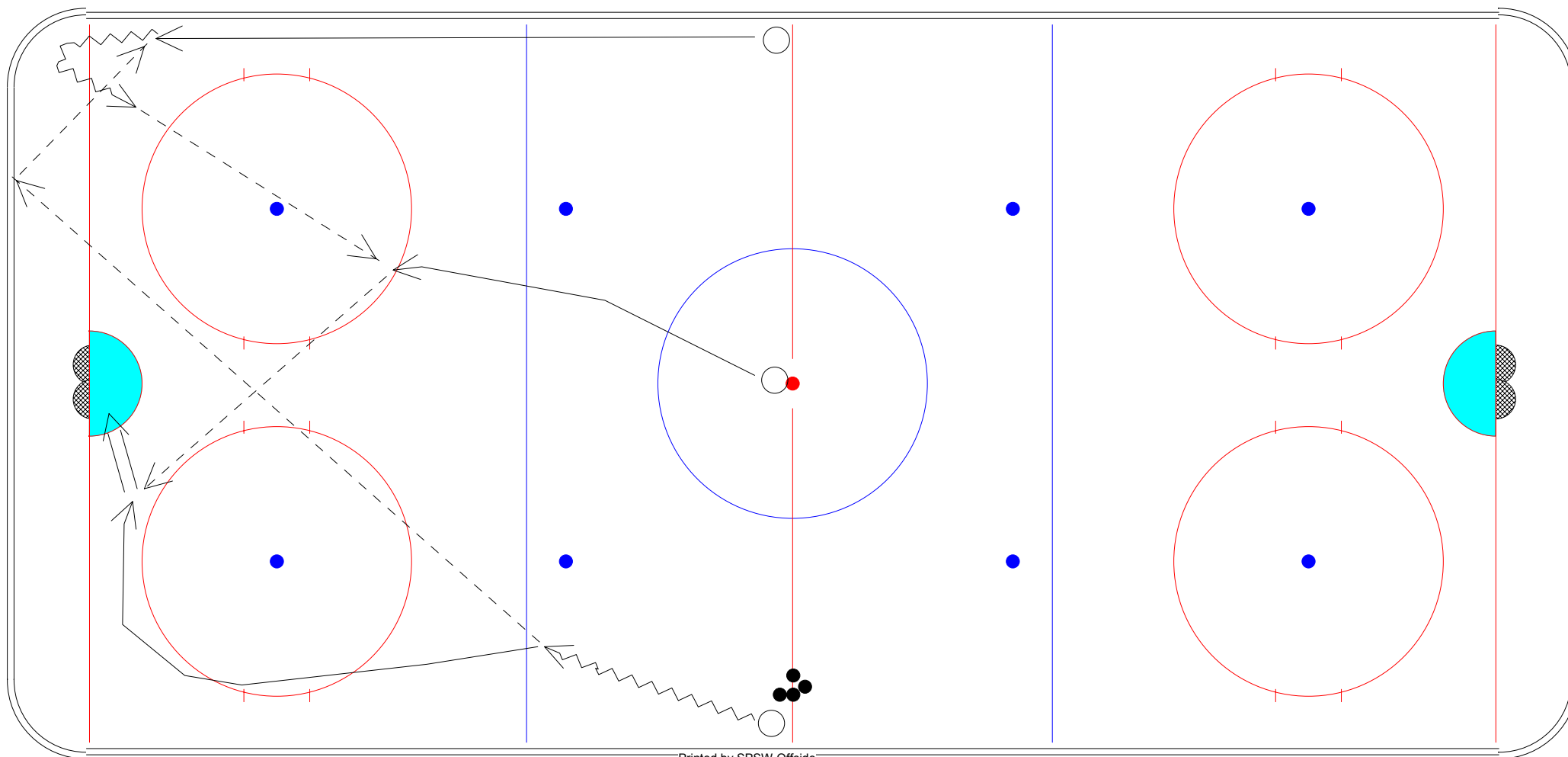


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 991120  
Joachim Holst

Namn : Anfall 7  
Grupp : Anfallsspel  
Tema : Spela ner pucken  
diagonalt. Motsatt forward spelar  
diagonalt. Motsatt forward spelar

Spela ner pucken diagonalt. Motsatt forward spelar bak  
pucken till släpande spelare som passar till bortre stolpe.

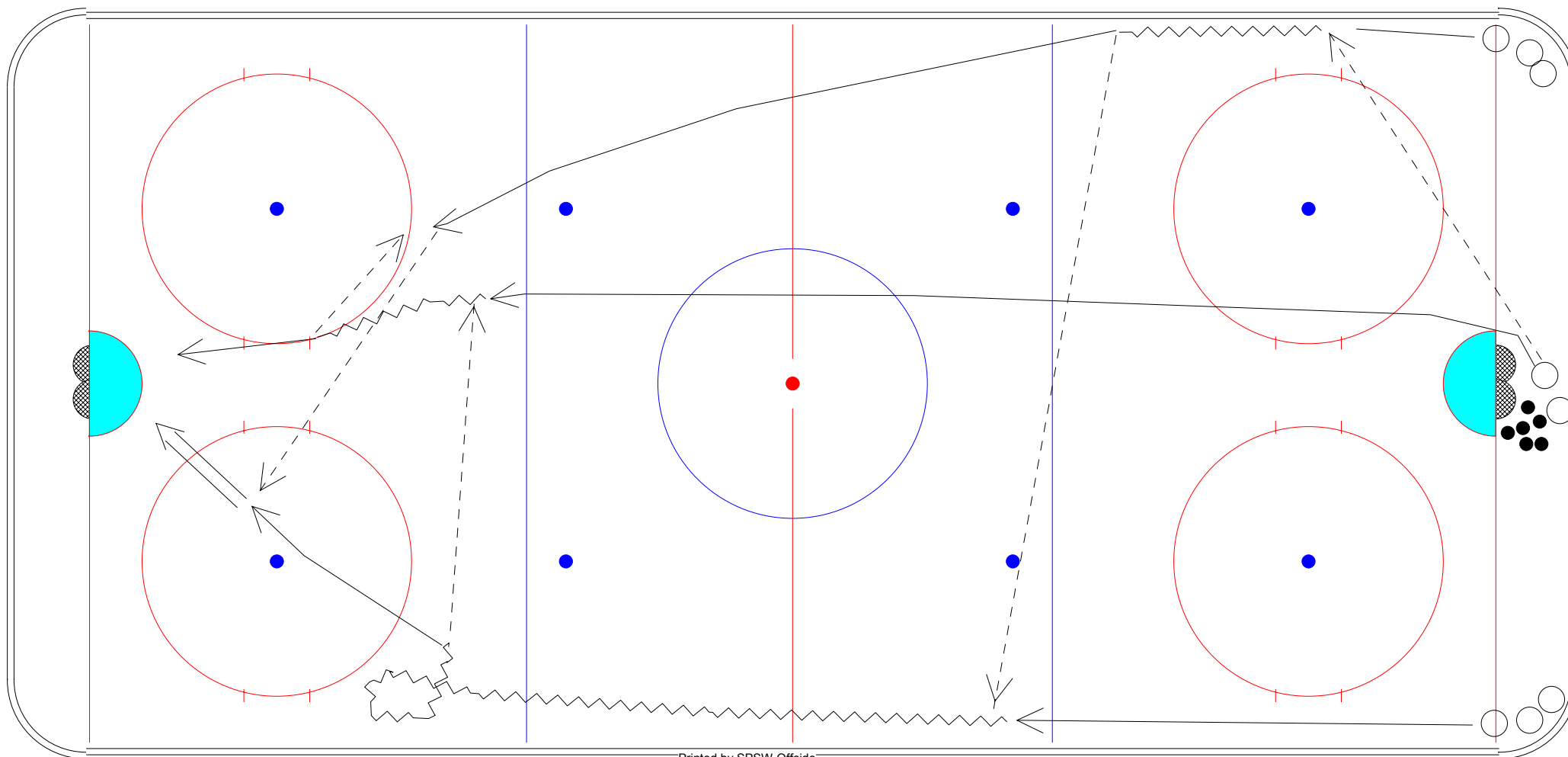


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 991104  
Joachim Holst

Namn : Passning 12  
Grupp : Passning  
Tema : Pass till ytterforward som  
avancerar med puck. Crosspass till

Pass till ytterforward som avancerar med puck.  
Crosspass till andra forward som vänder upp innanför blå. Växelpass





## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Skapad : 991106

Skapad : 991106

Joachim Holst

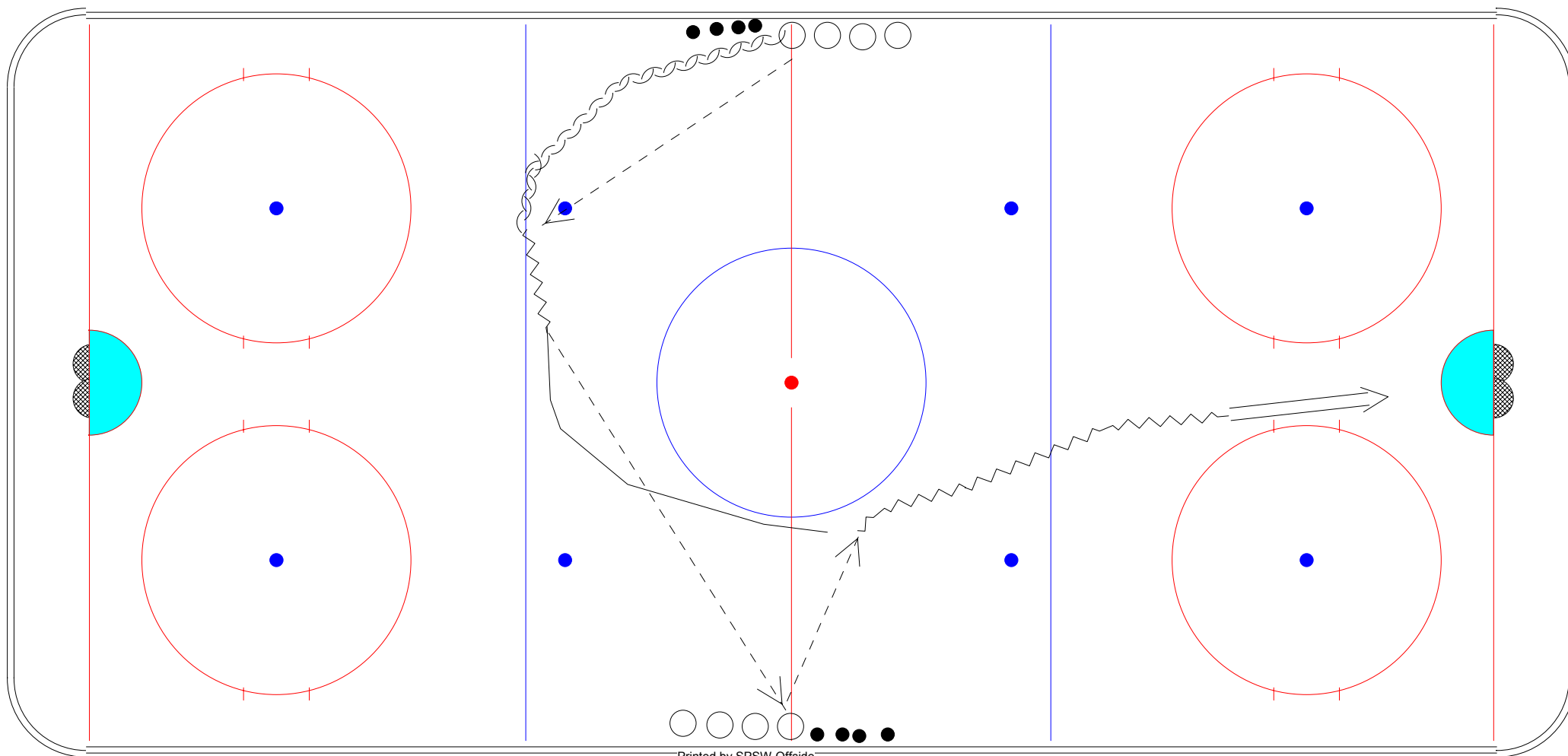
Namn : Passning 13

Grupp : Passning

Tema : Baklänges, ta emot pass.

Särspel, ta emot pass. Avslut.

Baklänges, ta emot pass. Särspel, ta emot pass. Avslut.

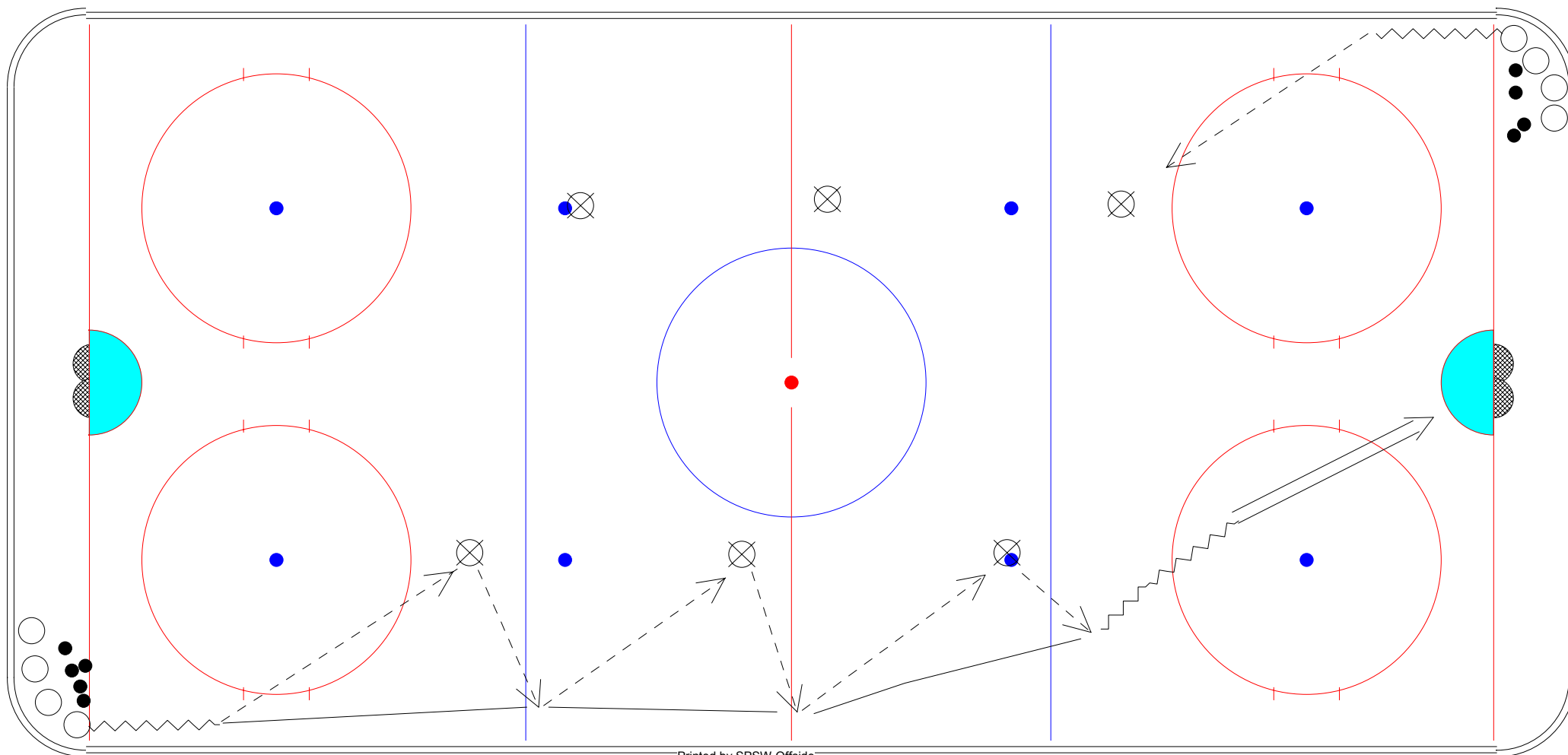


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 991115  
Joachim Holst

Namn : Passning 14  
Grupp : Passning  
Tema : Passningar och  
Passningsmottagning i fart.

Passningar och Passningsmottagning i fart.

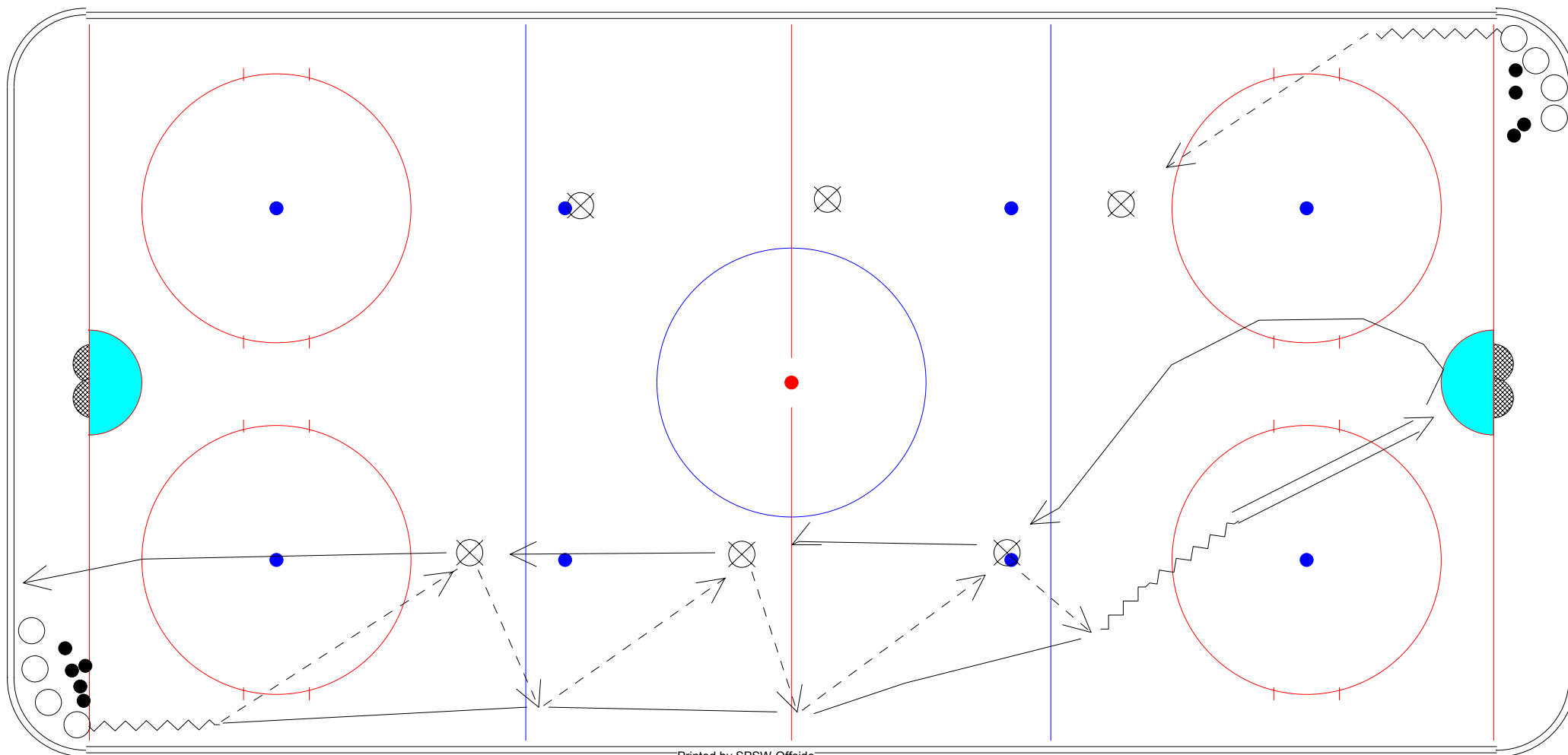


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 991115  
Joachim Holst

Namn : Passning 15  
Grupp : Passning  
Tema : Passningar och  
Passningsmottagning i fart. Avlös passare

Passningar och Passningsmottagning i fart. Avlös  
passare kontinuerligt.

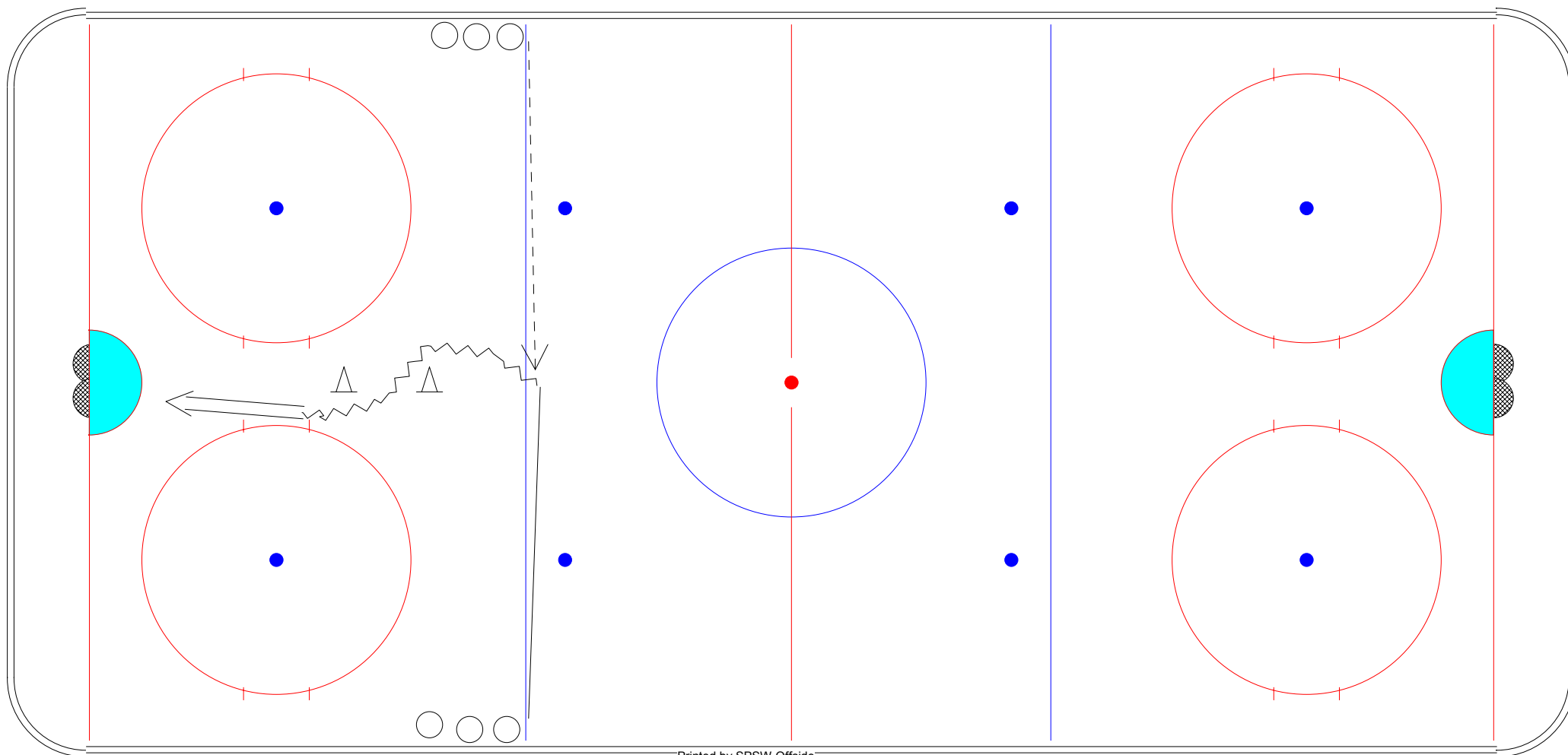


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 991115  
Joachim Holst

Namn : Puckteknik 7  
Grupp : Puckteknik  
Tema : Ta mot pass växelvis med  
skridsko. Inbrytning, skott med

Ta mot pass växelvis med skridsko. Inbrytning, skott med  
forehand och backhand.

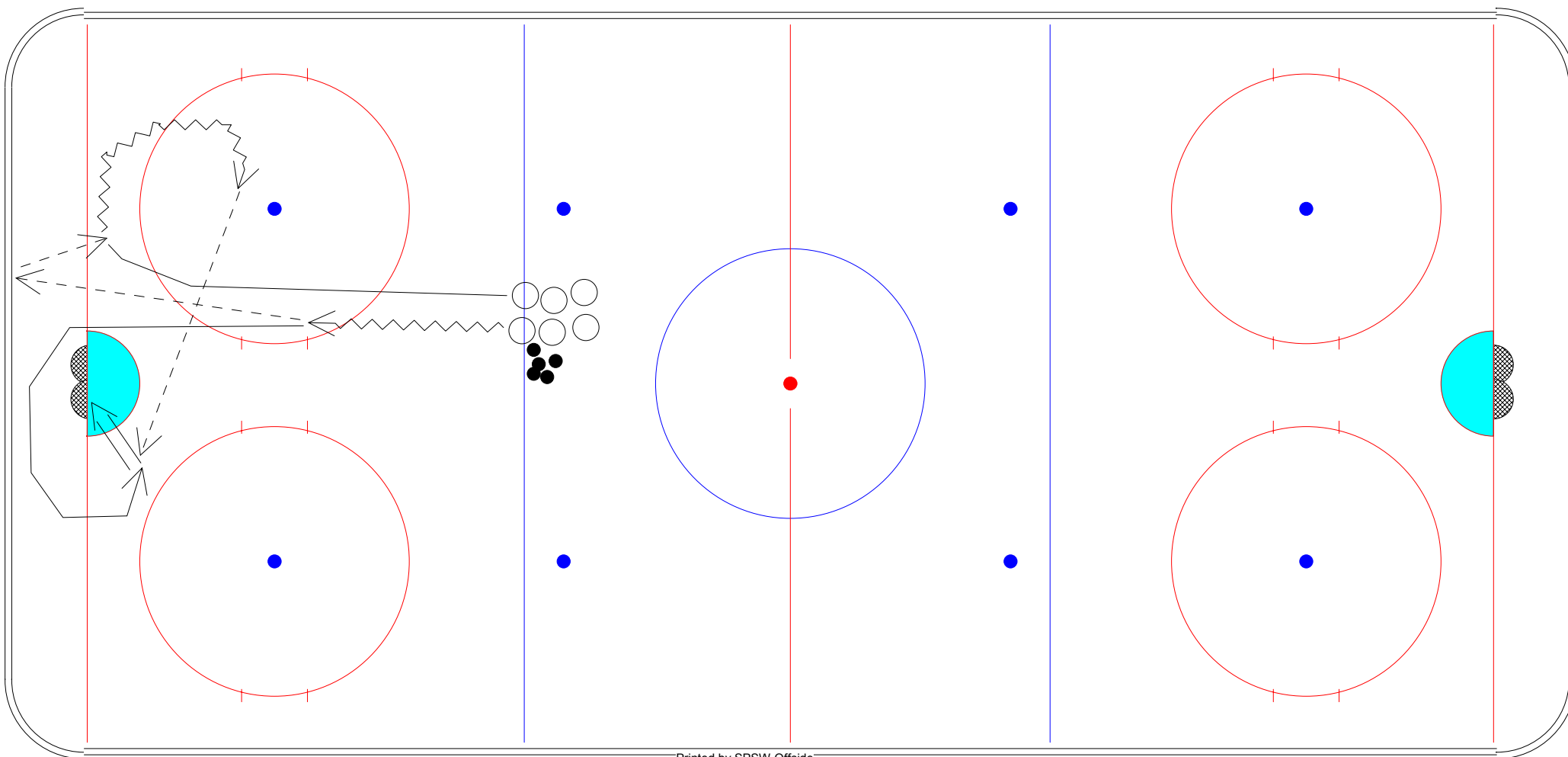


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 991120  
Joachim Holst

Namn : Anfall 8  
Grupp : Anfallsspel  
Tema : Spela ner pucken i sarg,  
bryt runt mål och ta emot pass

Spela ner pucken i sarg, bryt runt mål och ta emot pass  
från släpande spelare som har hämtat pucken.



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : En mot En. Förste man  
slår ner pucken i hörnet.

kom till avslut.

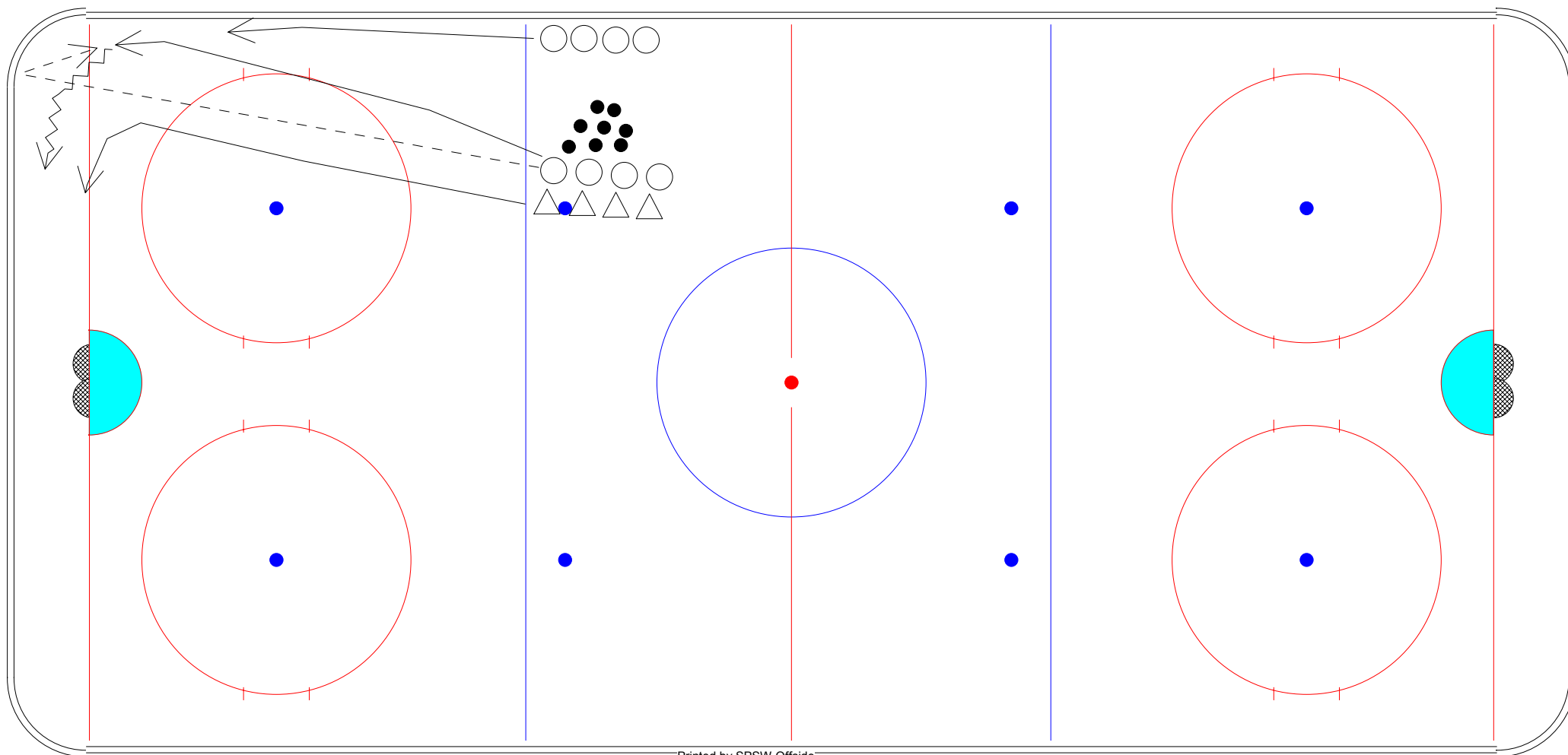


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 991206  
Joachim Holst

Namn : Lek 4  
Grupp : Lek & Tävling  
Tema : Två mot En. Förste man  
slår ner pucken i hörnet.

Två mot En. Förste man slår ner pucken i hörnet. Försök  
att rulla upp backen, kom till avslut.

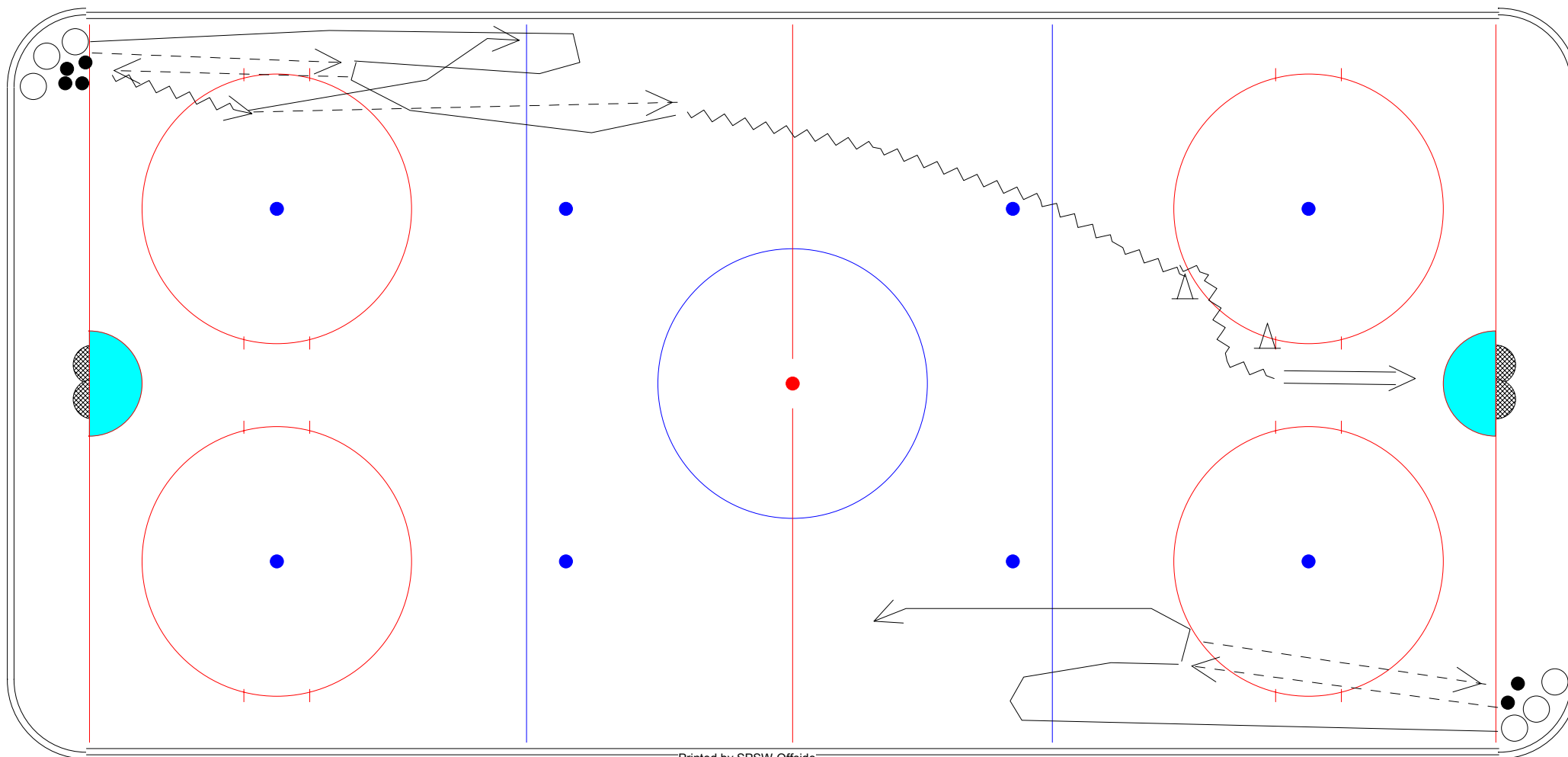


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 991212  
Joachim Holst

Namn : Anfall 9  
Grupp : Anfallsspel  
Tema : Spelare åker upp över blå  
linjen vänder ner, tar emot puck

Spelare åker upp över blå linjen vänder ner, tar emot  
puck och spelar tillbaka. Kontring, snabb passning och avslut



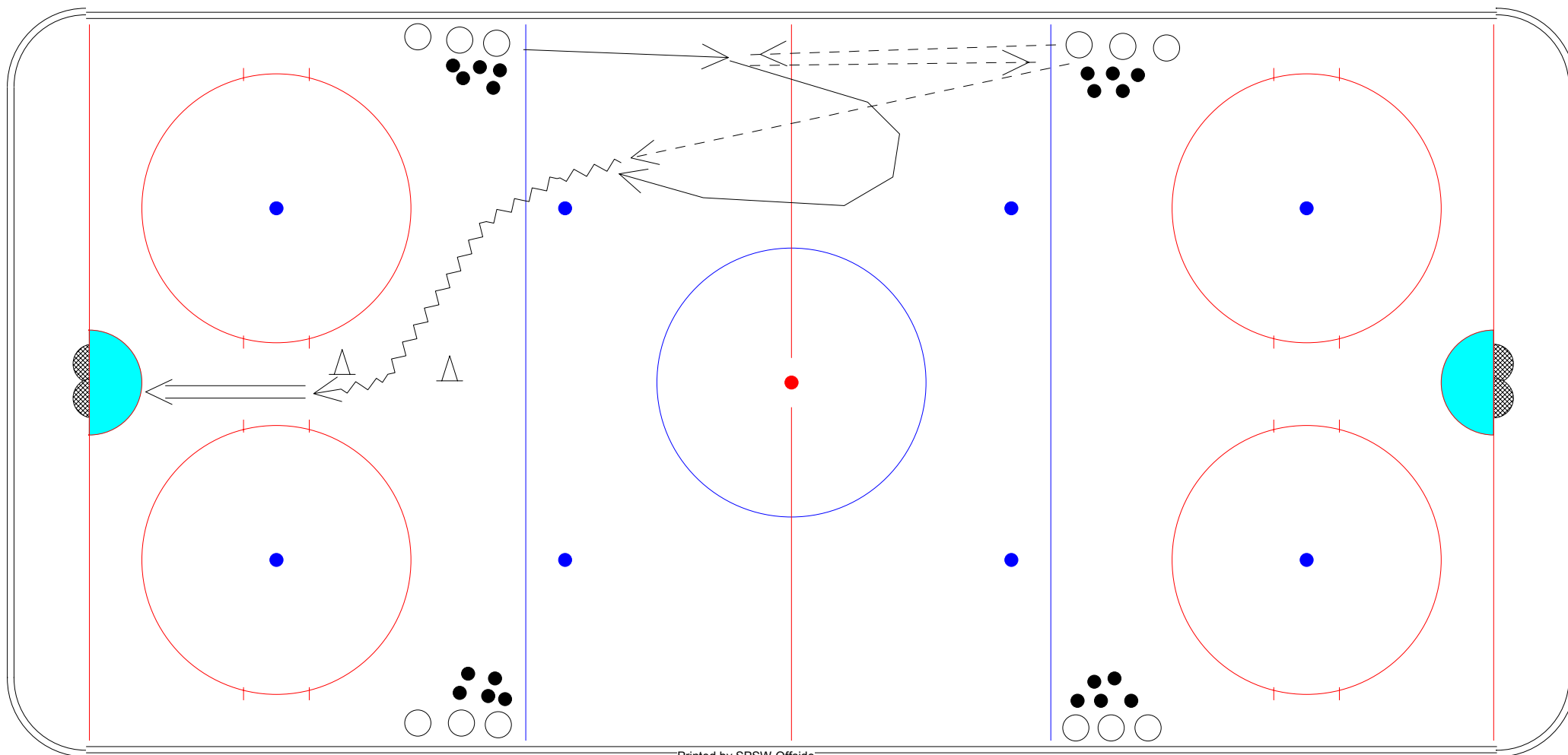


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 991212  
Joachim Holst

Namn : Anfall 10  
Grupp : Anfallsspel  
Tema : Spelvändning, ta emot  
pass, passa tillbaka. Vänd upp  
pass, passa tillbaka. Vänd upp

Spelvändning, ta emot pass, passa tillbaka. Vänd upp ta  
emot pass. Avslut.

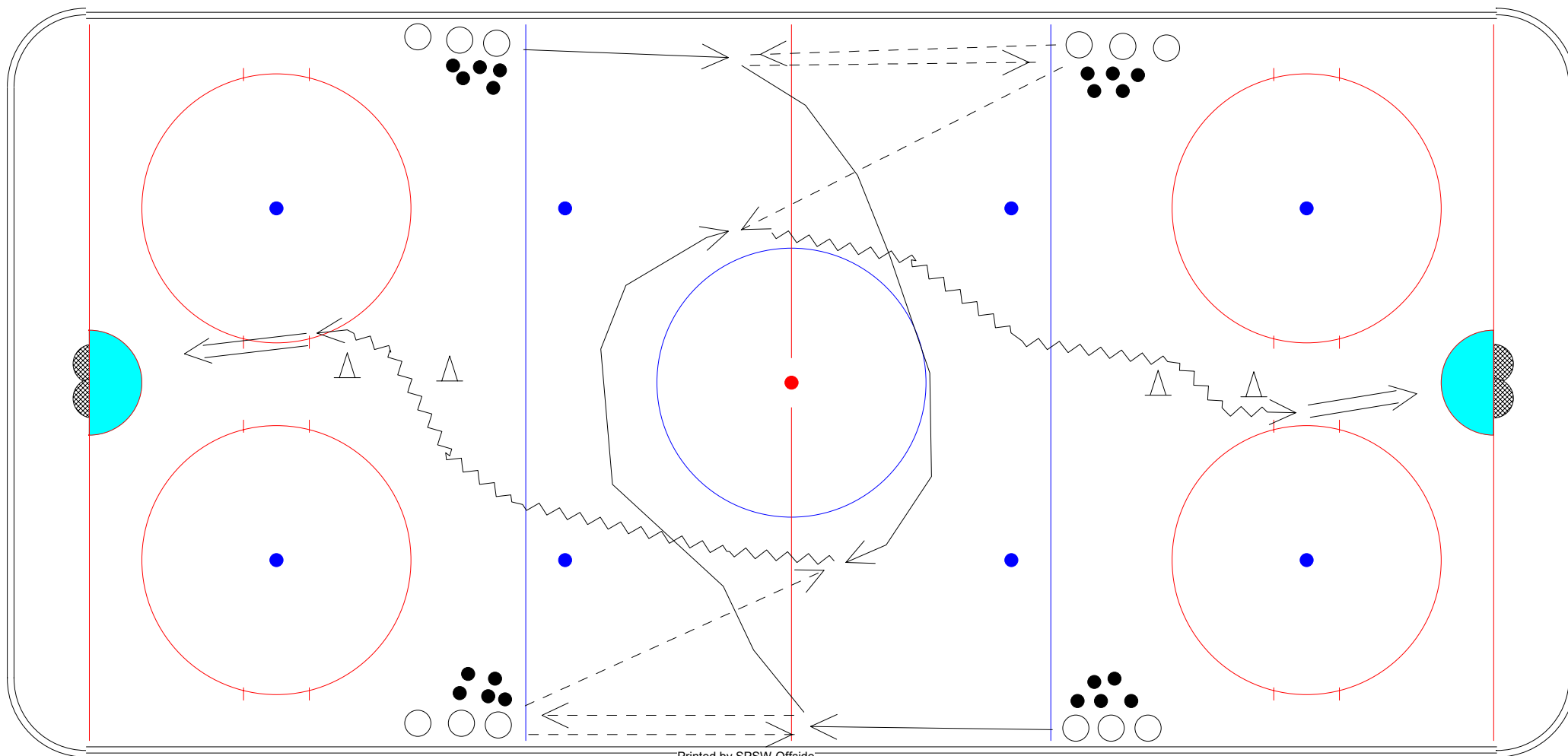


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 991212  
Joachim Holst

Namn : Anfall 11  
Grupp : Anfallsspel  
Tema : Spelvändning, ta emot  
pass, passa tillbaka. Runt cirkel,  
pass, passa tillbaka. Runt cirkel,

Spelvändning, ta emot pass, passa tillbaka. Runt cirkel,  
ta emot pass. Avslut.

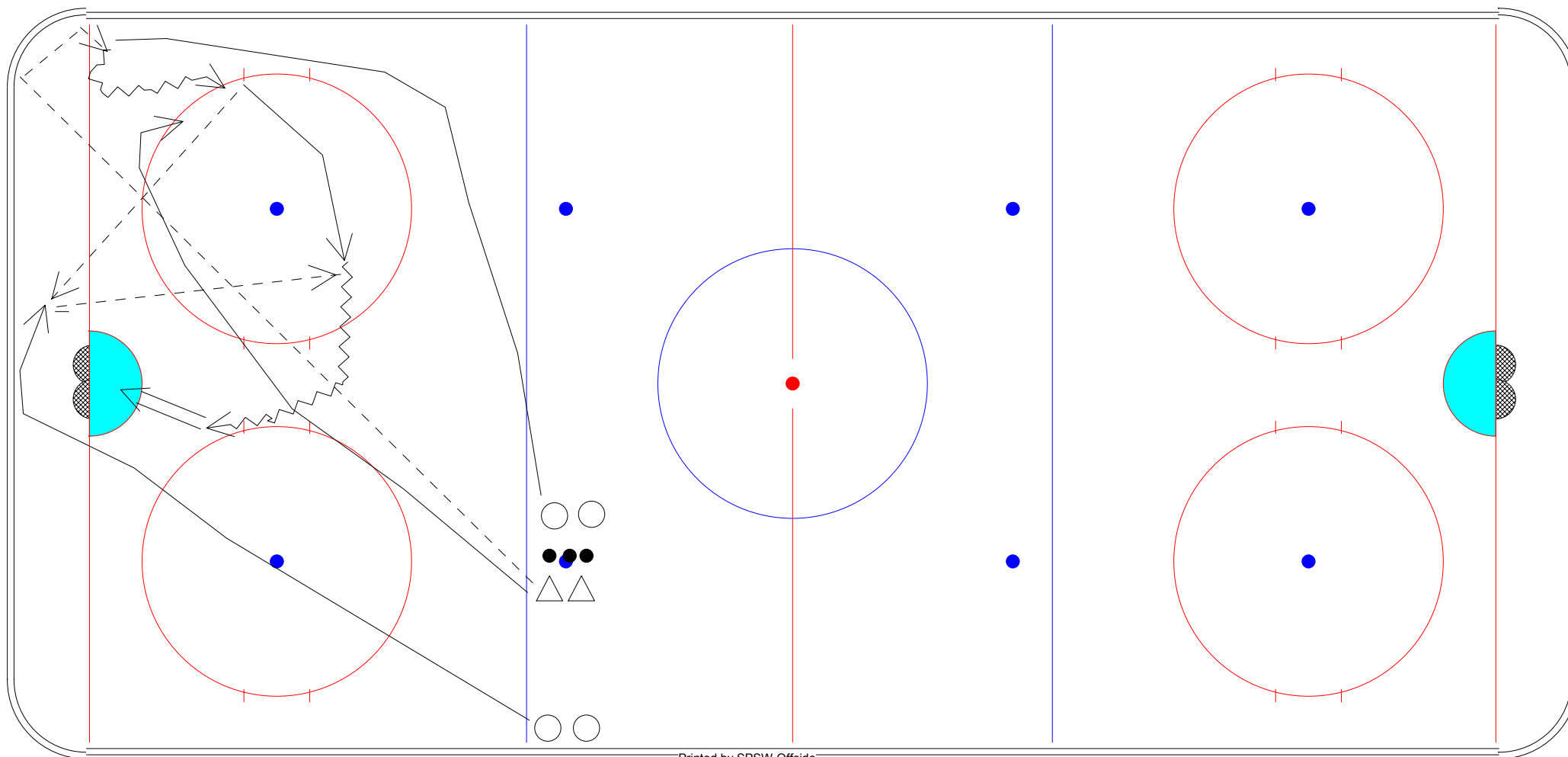


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 991212  
Joachim Holst

Namn : Inspel 2 mot 1  
Grupp : Spelförståelse  
Tema : Inspel diagonalt, lös  
situationen med hjälp av rörelse och

Inspel diagonalt, lös situationen med hjälp av rörelse och  
passningar. Variera med sargpass, överlämningar och rullningar.

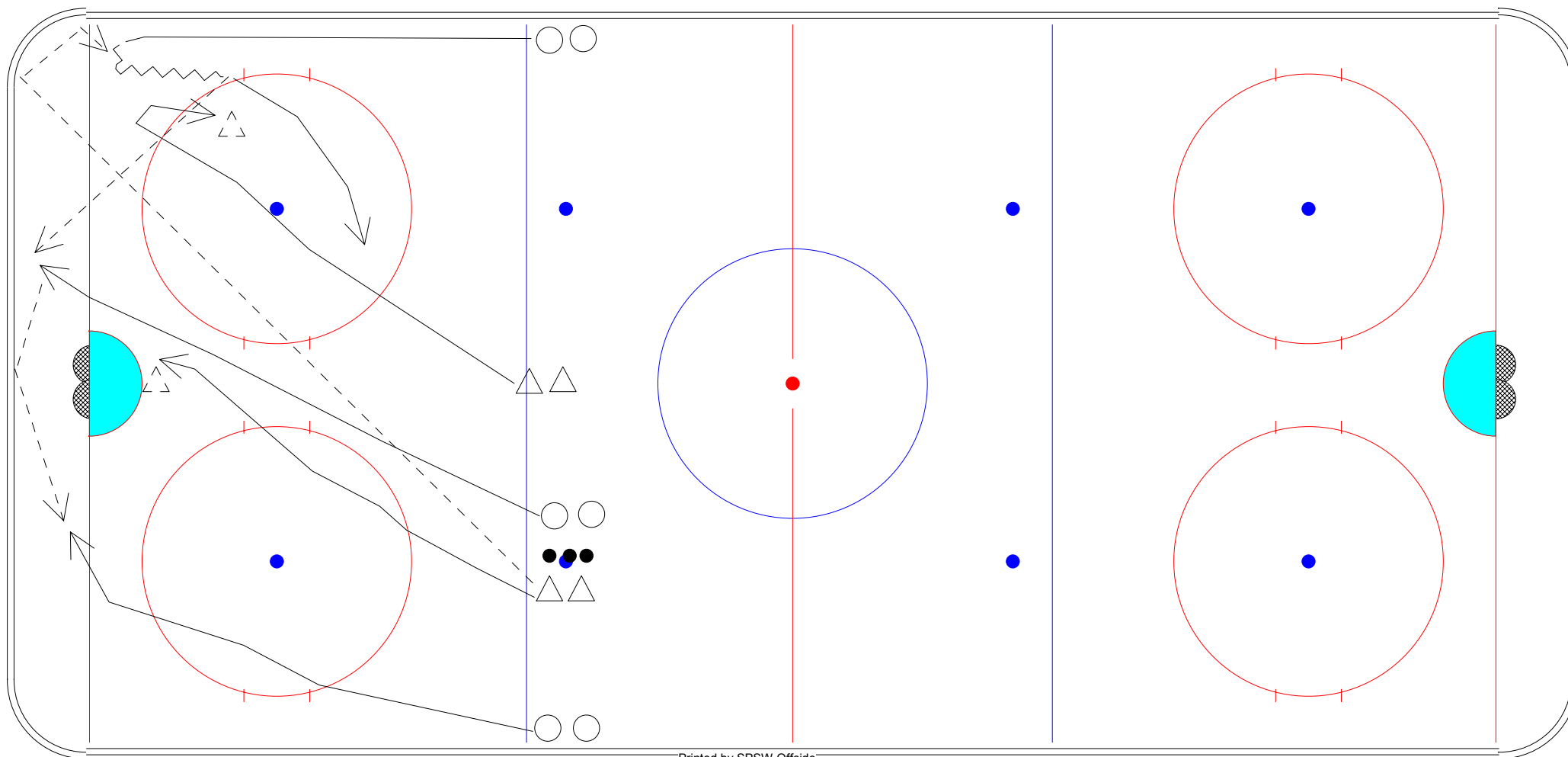


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 991212  
Joachim Holst

Namn : Inspel 3 mot 1  
Grupp : Spelförståelse  
Tema : Inspel diagonalt, lös  
situationen med hjälp av rörelse och

Inspel diagonalt, lös situationen med hjälp av rörelse och  
passningar. Variera med sargpass, överlämningar och rullningar.

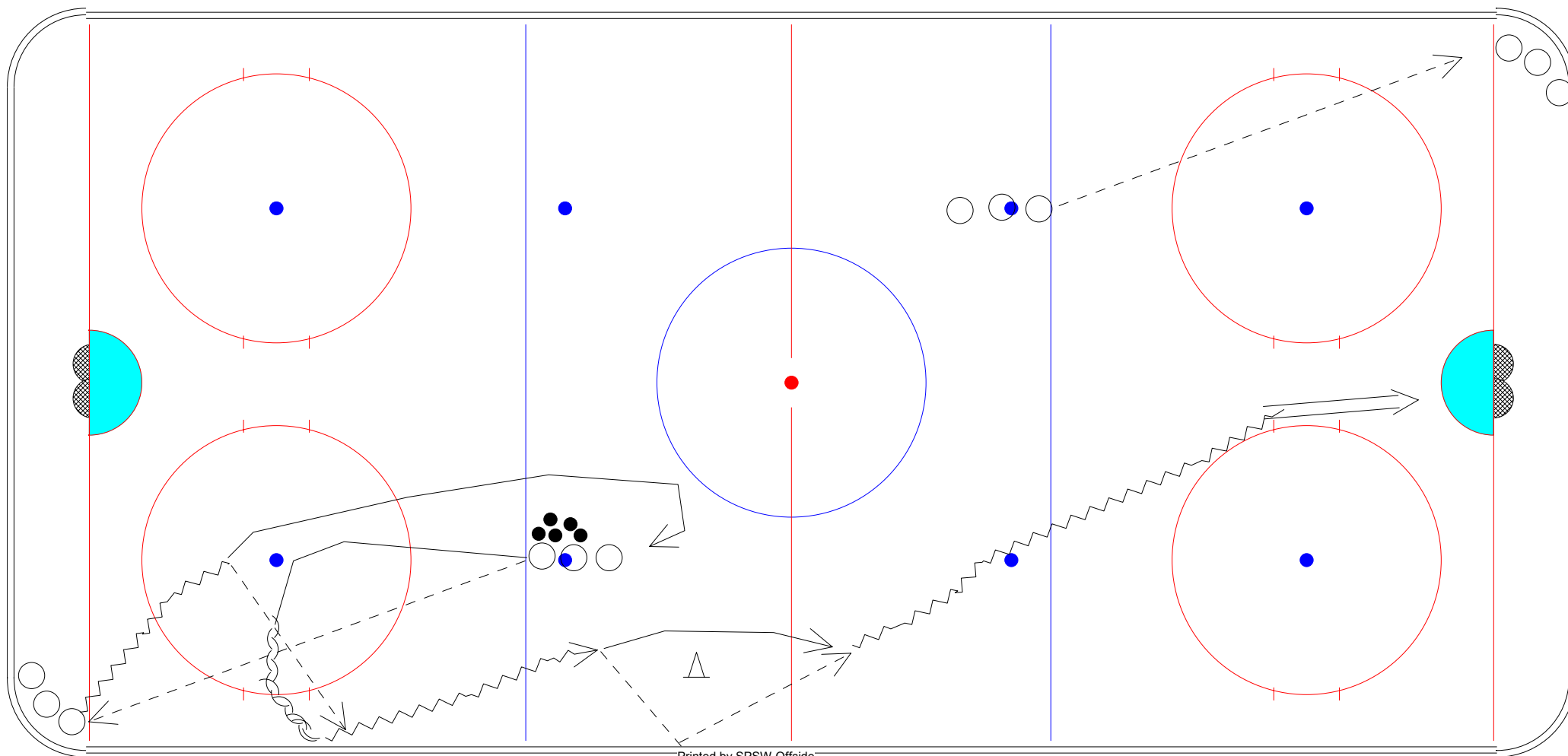


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000105  
Joachim Holst

Namn : Uppspel 09  
Grupp : Uppspel  
Tema : Följ med pucken! Pass till  
hörnet. Ta bredd mot sarg. Få

Följ med pucken! Pass till hörnet. Ta bredd mot sarg. Få  
tillbaka puck. Avancera och passa i sarg. Hämta pucken,



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 000105

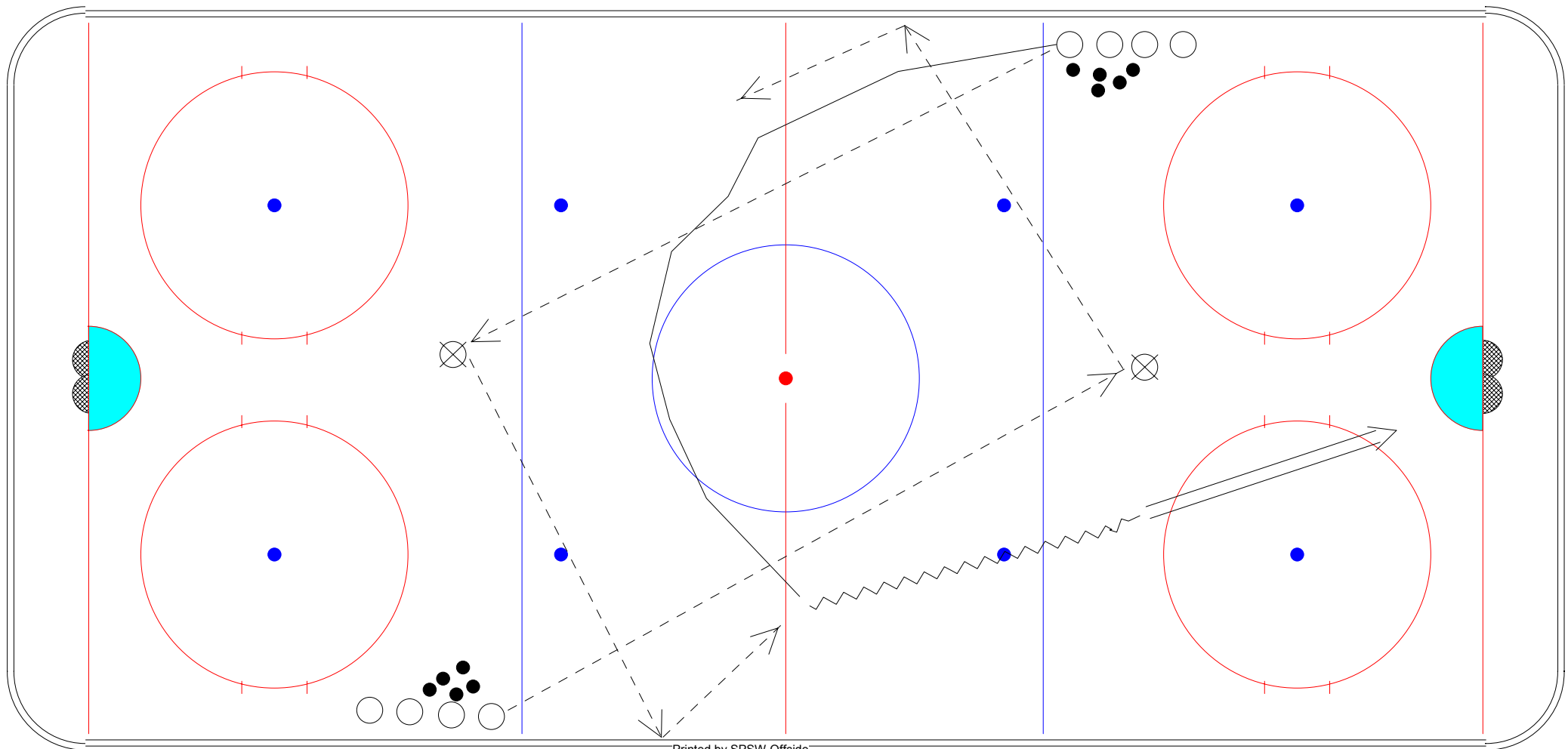
Joachim Holst

Namn : Uppspel 10

Grupp : Uppspel

Tema : Spelvändning på back,  
hämta puck via sarg.

Spelvändning på back, hämta puck via sarg.

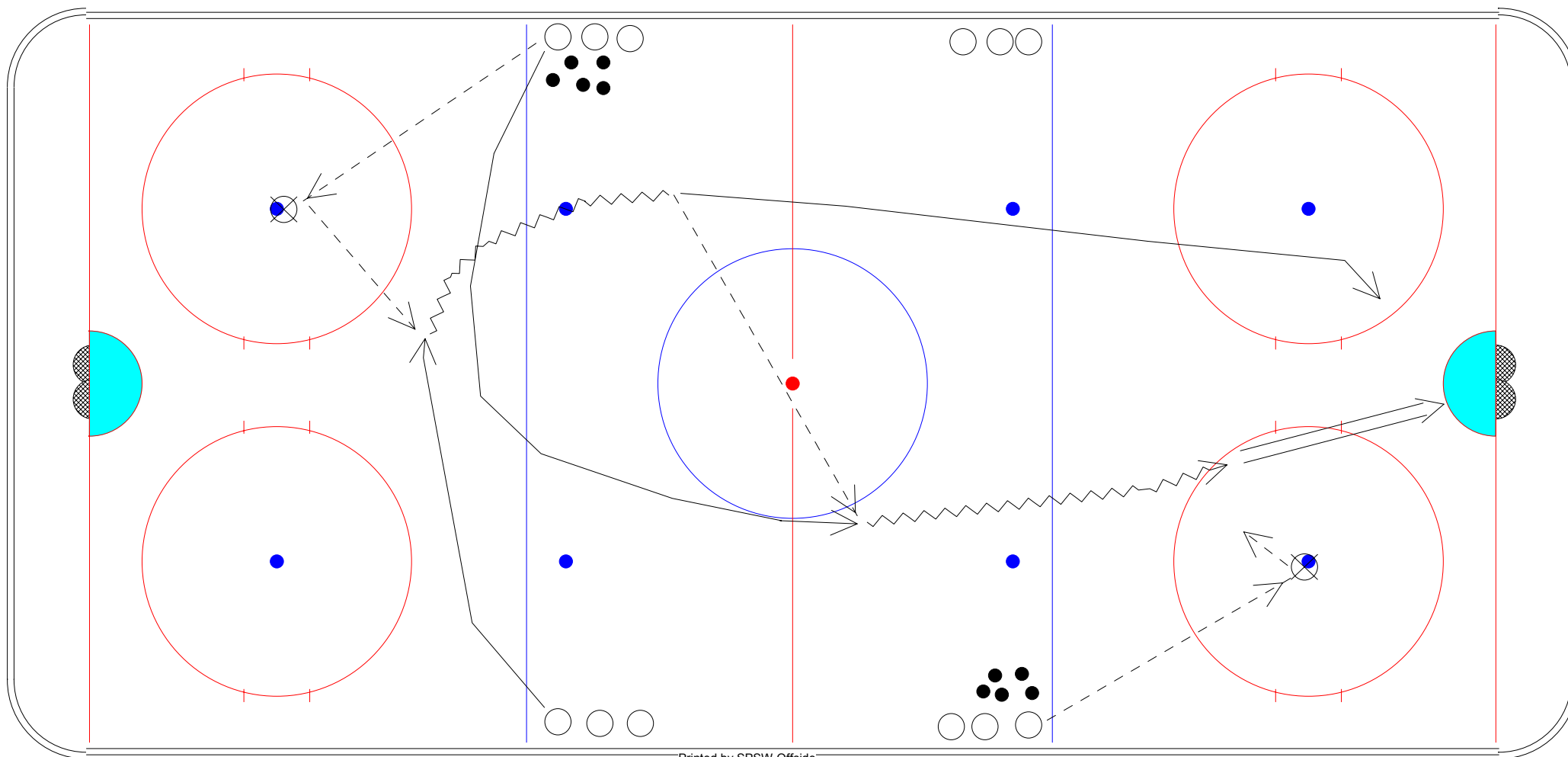


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000105  
Joachim Holst

Namn : Uppspel 11  
Grupp : Uppspel  
Tema : Spelvändning på back,  
hämta fart och byt sida.

Spelvändning på back, hämta fart och byt sida.  
Diagonalpass i mittzon. Full fart på mål.

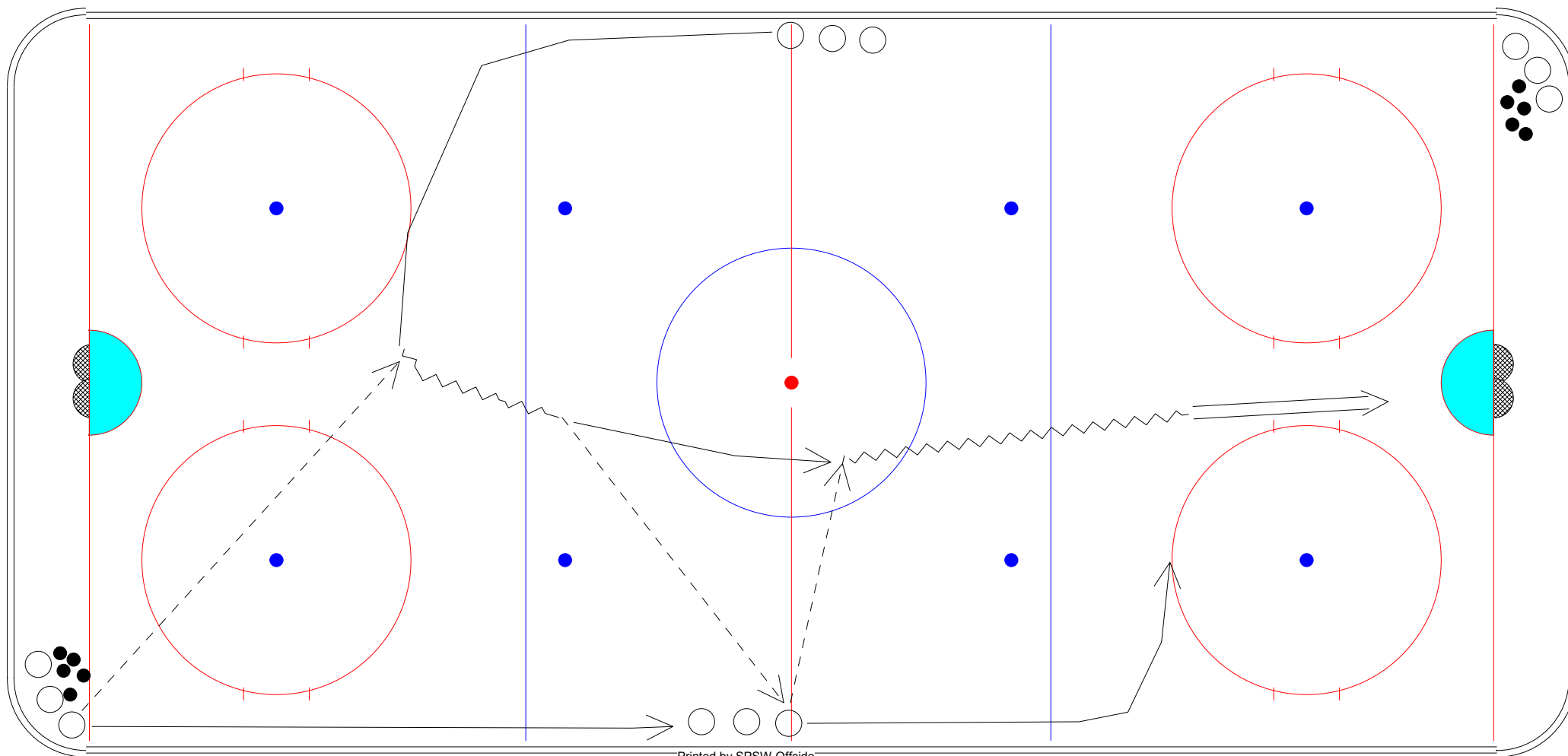


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000105  
Joachim Holst

Namn : Uppspel 12  
Grupp : Uppspel  
Tema : Hämta fart, ta emot puck.  
Väggpass i mittzon. Snabbt avslut

Hämta fart, ta emot puck. Väggpass i mittzon. Snabbt  
avslut och ta retur.





Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

## Passarna passar tillbaka till

puckförare.



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Passarna passar tillbaka till

puckförare.

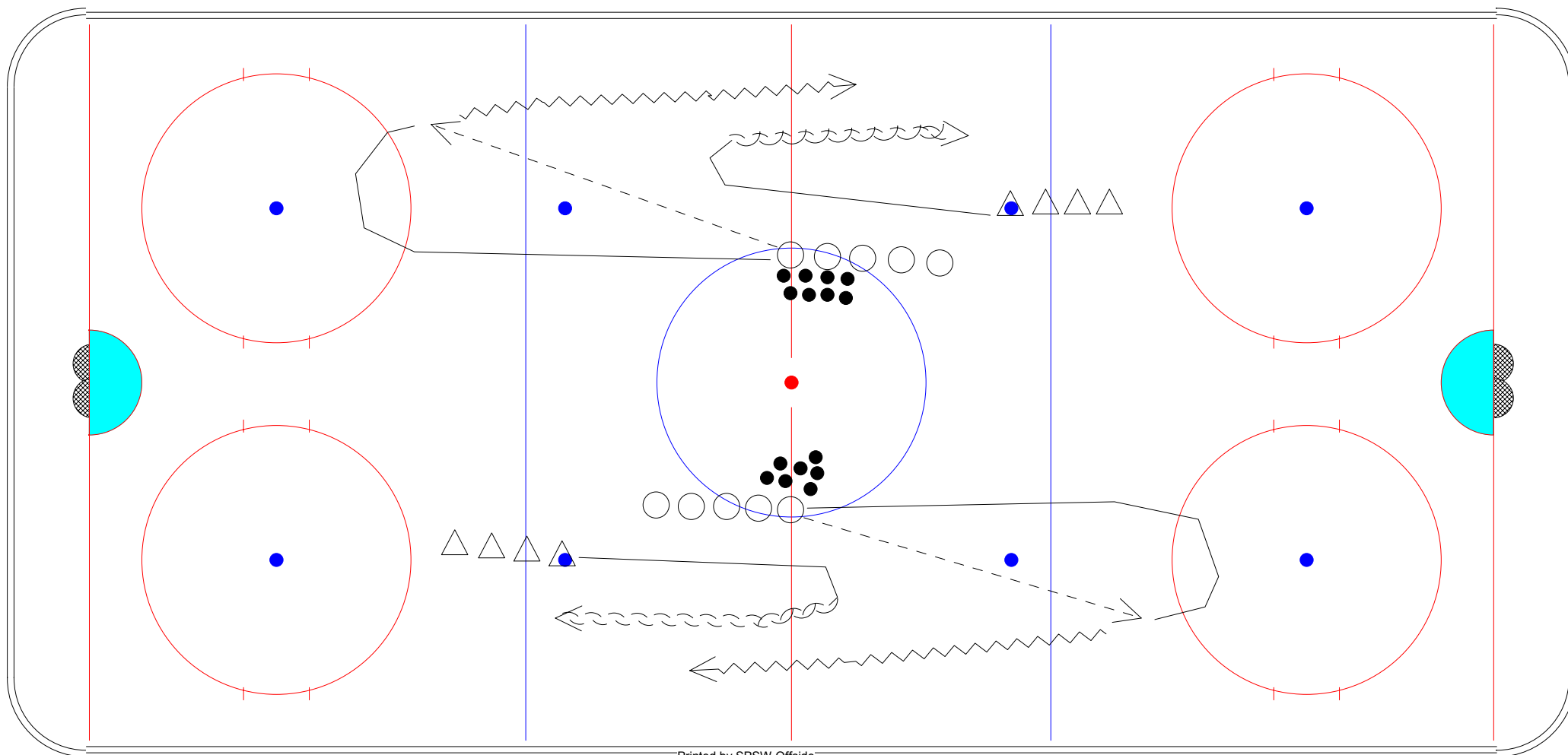


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000117  
Joachim Holst

Namn : En mot En  
Grupp : Spelförståelse  
Tema : Forward bågar upp och  
hämtar fart. Tar emot pass. Back

Forward bågar upp och hämtar fart. Tar emot pass. Back  
kliver ut och skapar En mot En.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 000127

Joachim Holst

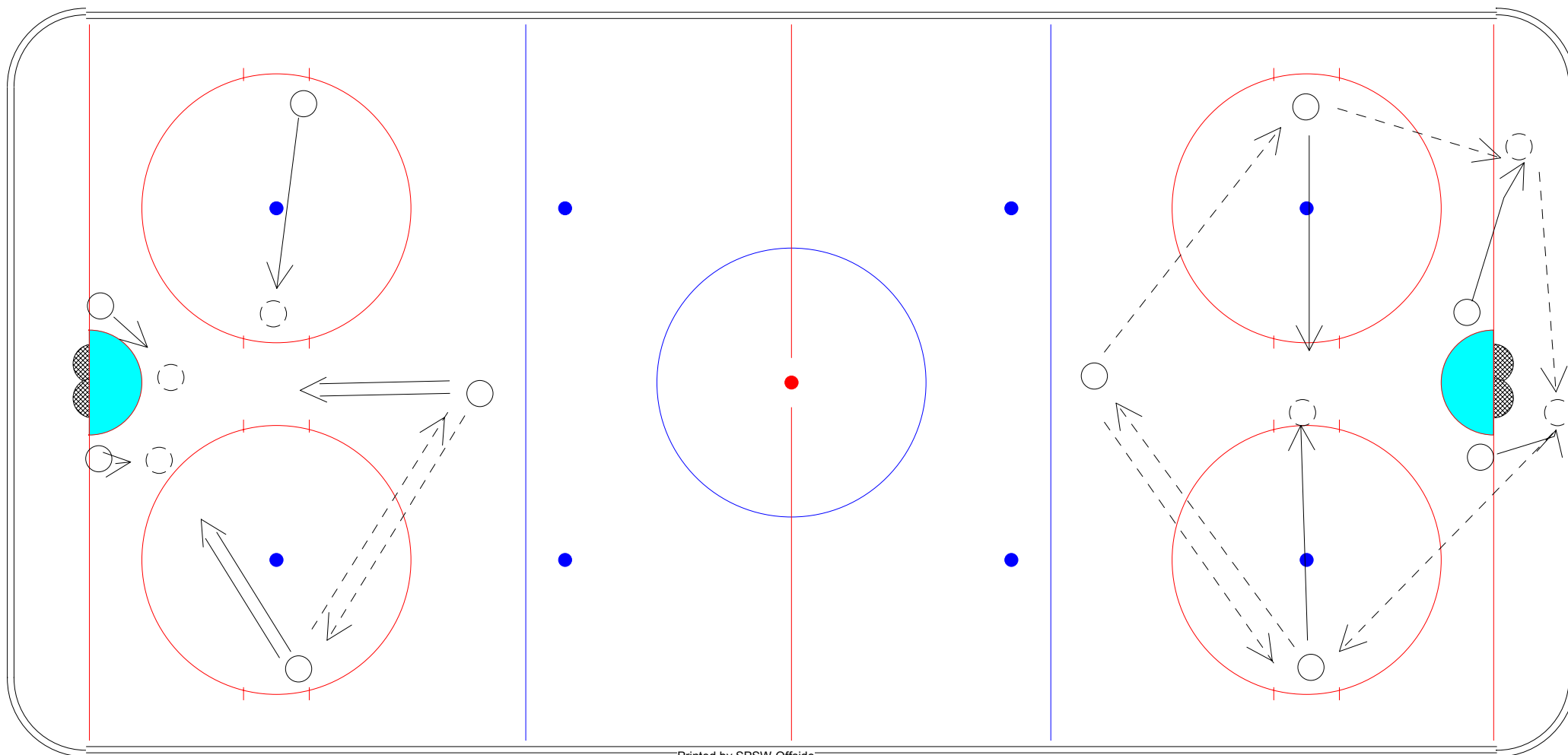
Namn : Högt Avslut

Grupp : Spel Mot Mål

Tema : Kom till Avslut högt upp.

Om pucken är på högersidan

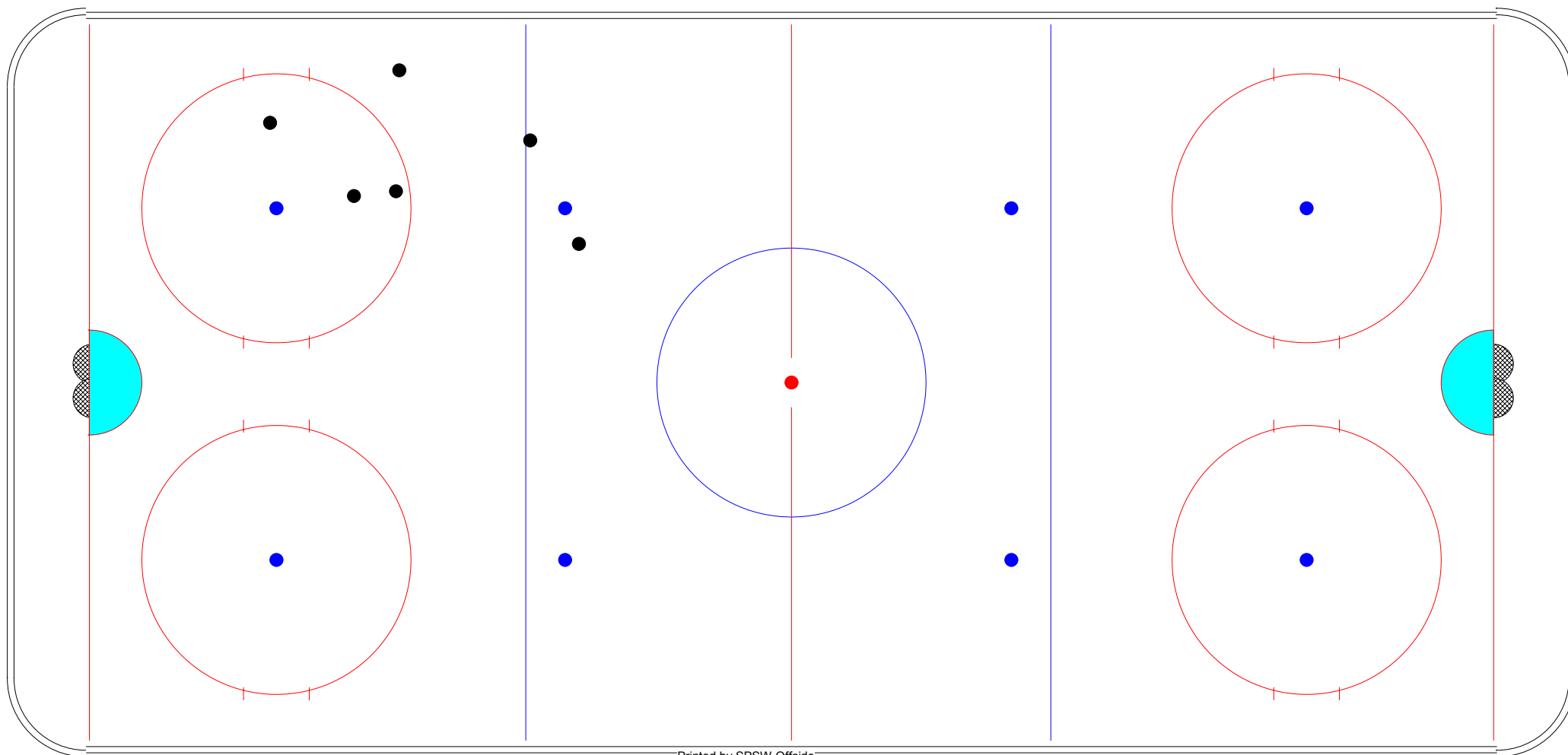
Kom till Avslut högt upp. Om pucken är på högersidan så går vänstersidan in i mitten. Undvik spel i hörnen.



Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 020423  
Joachim Holst

Namn : ny  
Grupp : Försvarsspel  
Tema :

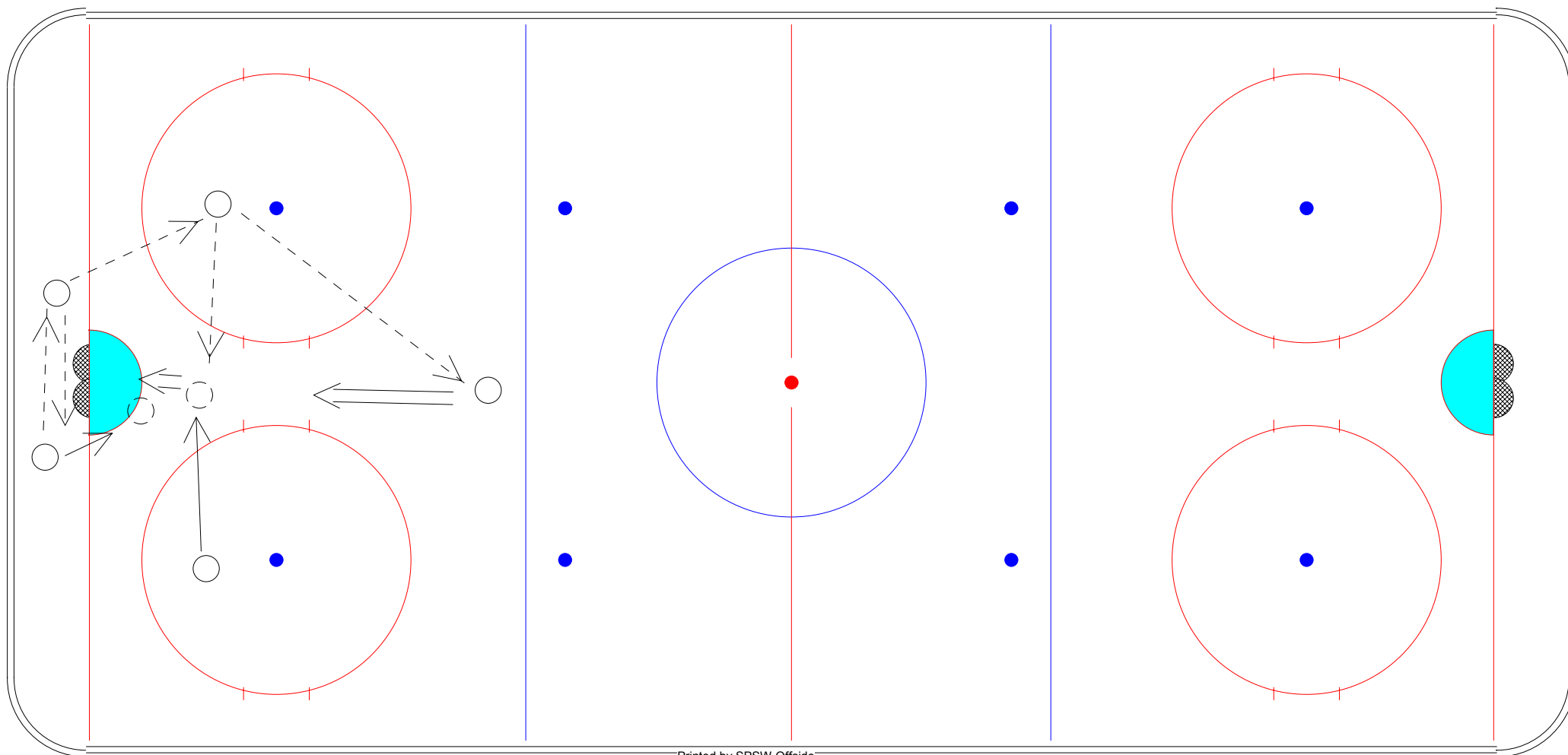


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000127  
Joachim Holst

Namn : Lågt Avslut  
Grupp : Spel Mot Mål  
Tema : Kom till Avslut i slottet.  
Spel bakom mål. Om pucken

Kom till Avslut i slottet. Spel bakom mål. Om pucken går  
upp på högersidan så går vänstersidan in i mitten. Undvik

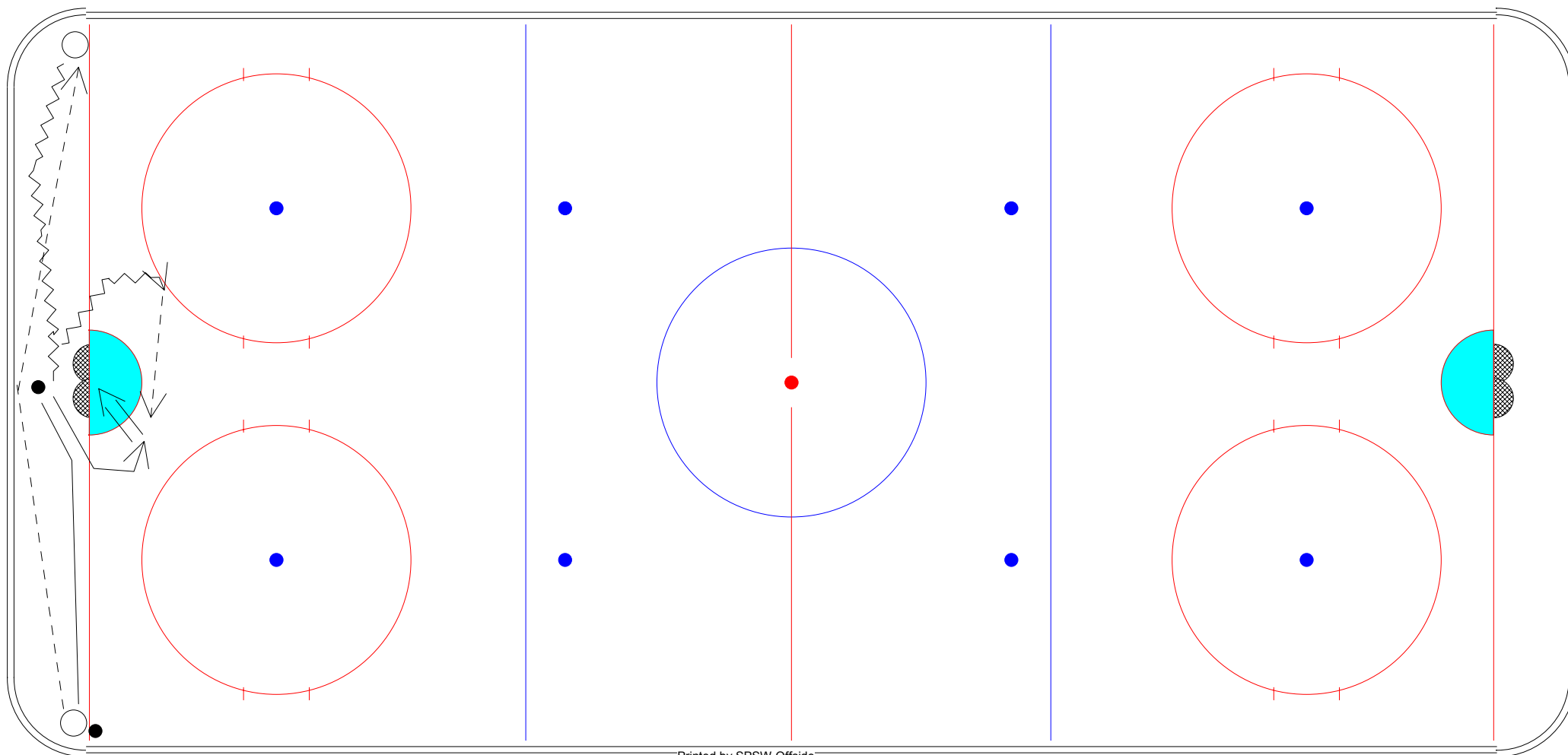


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000127  
Joachim Holst

Namn : Avslut runt mål 1  
Grupp : Spel Mot Mål  
Tema : Pass bakom mål, växel  
med överlämning. Runt mål och

Pass bakom mål, växel med överlämning. Runt mål och  
passa till bortre stolpen.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 000127

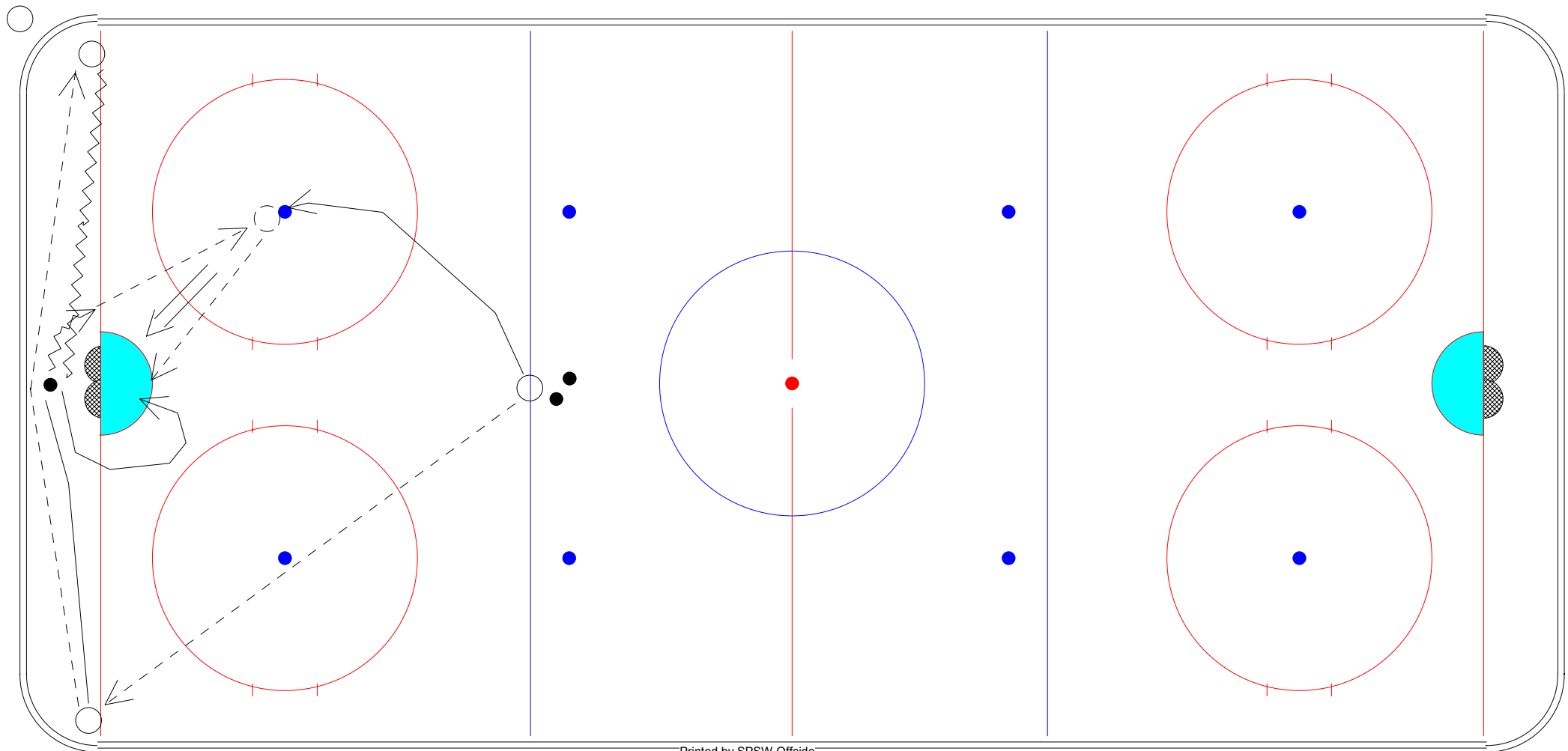
Joachim Holst

Namn : Avslut runt mål 2

Grupp : Spel Mot Mål

Tema : Pass ner till sarghörn,  
pass bakom mål. Växel bakom

Pass ner till sarghörn, pass bakom mål. Växel bakom mål med överlämning. Pass till tekningspunkt. Skott.

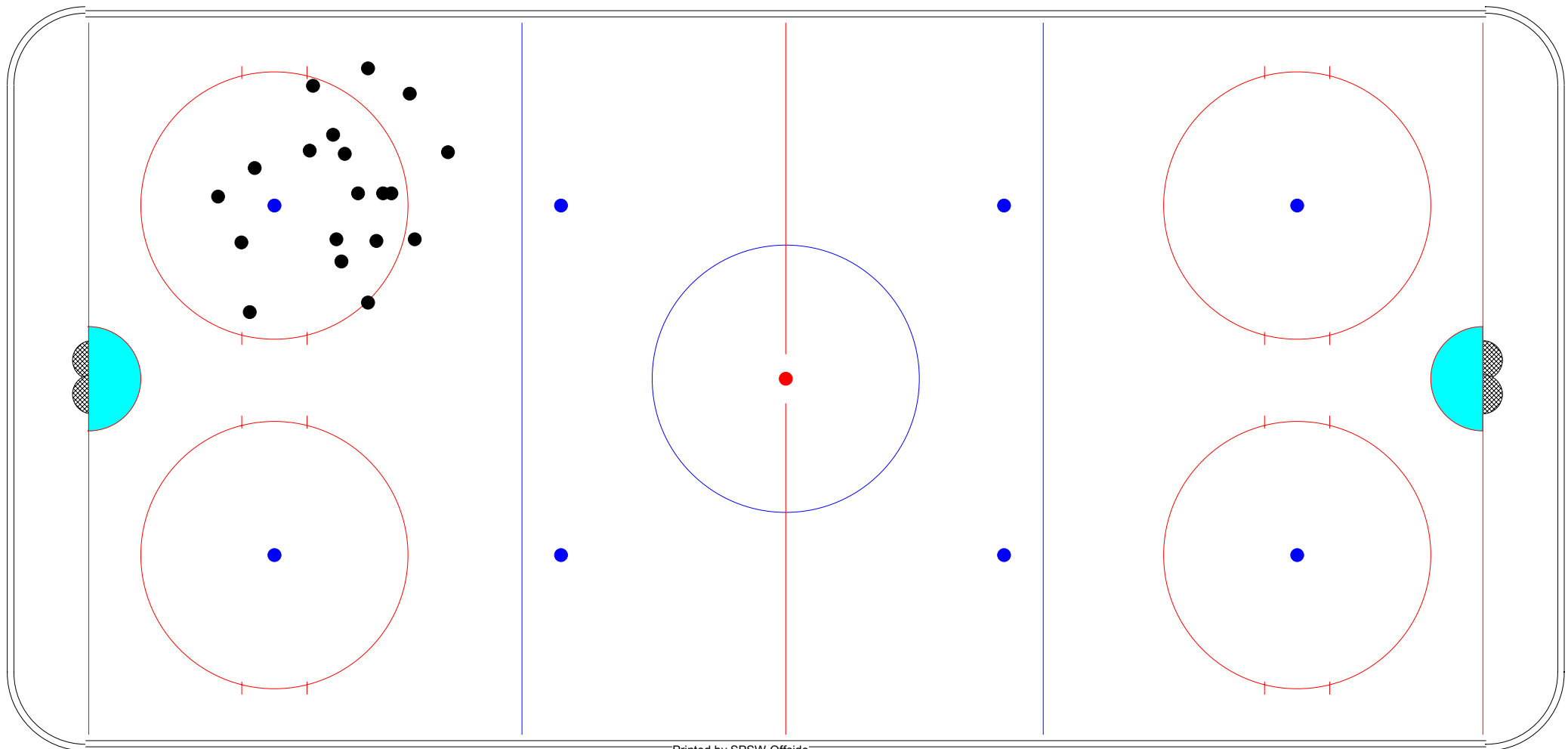




Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 020423  
Joachim Holst

Namn : ny  
Grupp : Försvarsspel  
Tema :

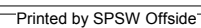


Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Uppställning 3 - 1, spel med hög 3:a.

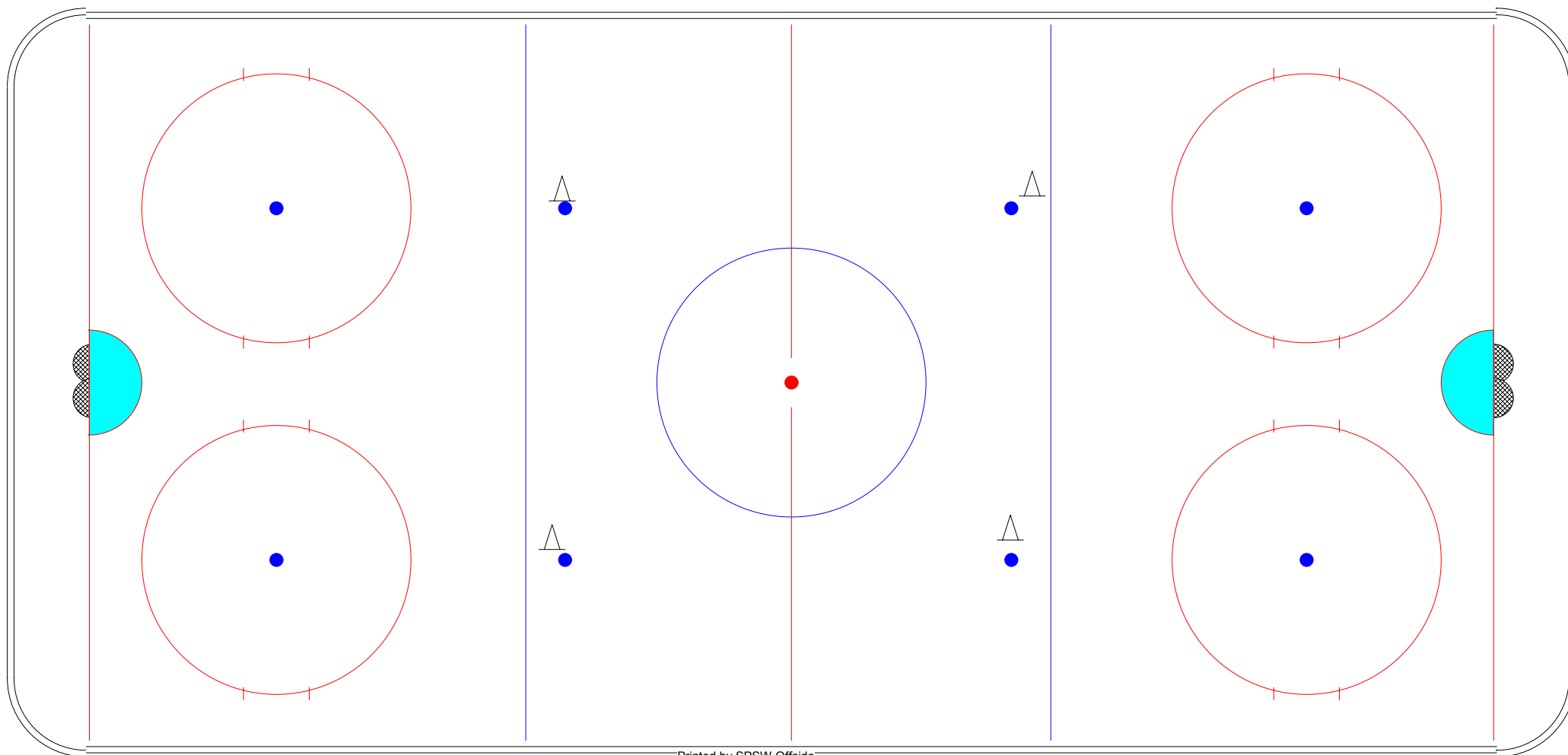
Uppställning 3 - 1, spel med hög 3:a.



Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 020423  
Joachim Holst

Namn : ny  
Grupp : Försvarsspel  
Tema :

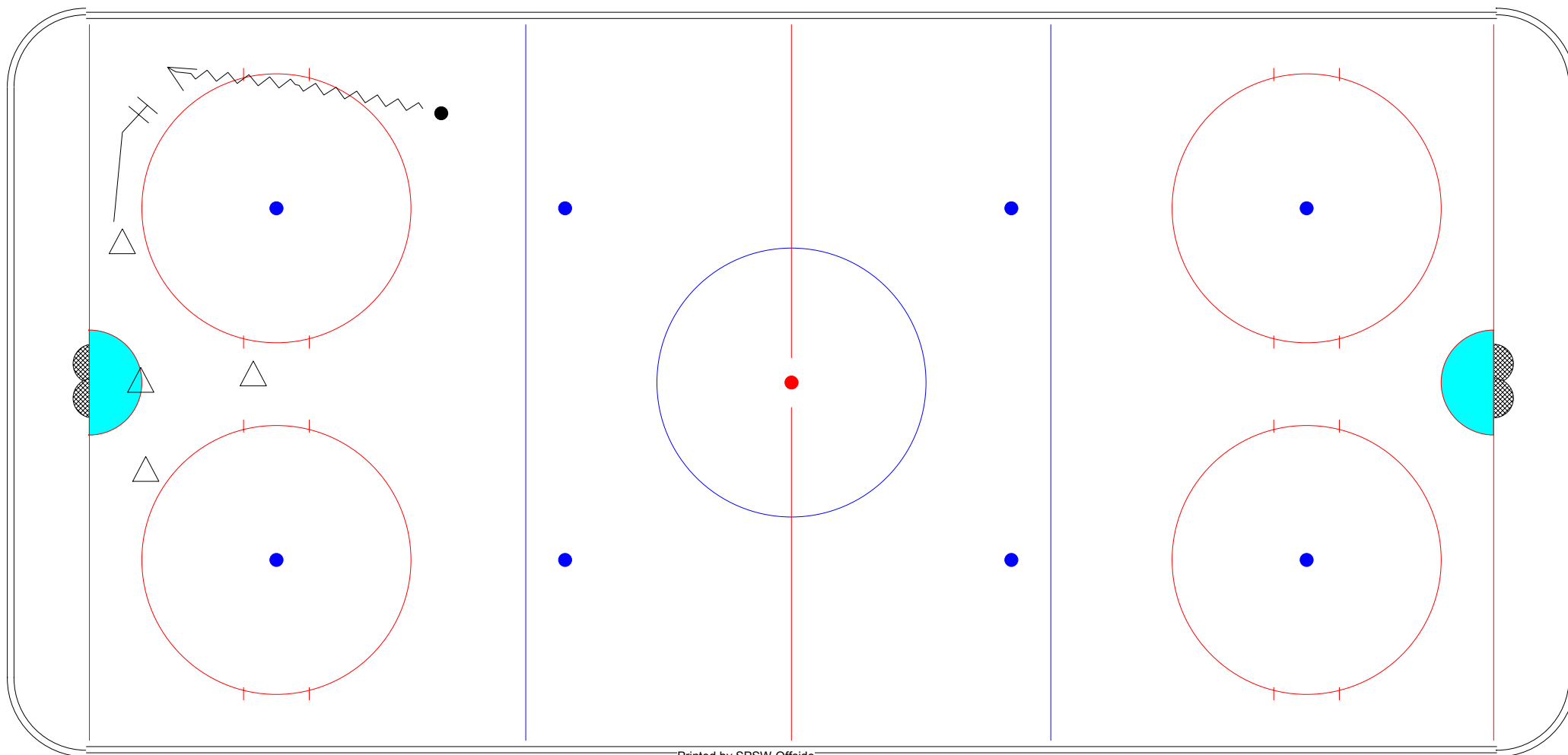


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000127  
Joachim Holst

Namn : Uppställning 3-1  
Grupp : Power Play  
Tema : Uppställning 3 - 1, spel  
med låg 3:a. Press enbart med

Uppställning 3 - 1, spel med låg 3:a. Press enbart med en  
(1) spelare på pucksida.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 000127

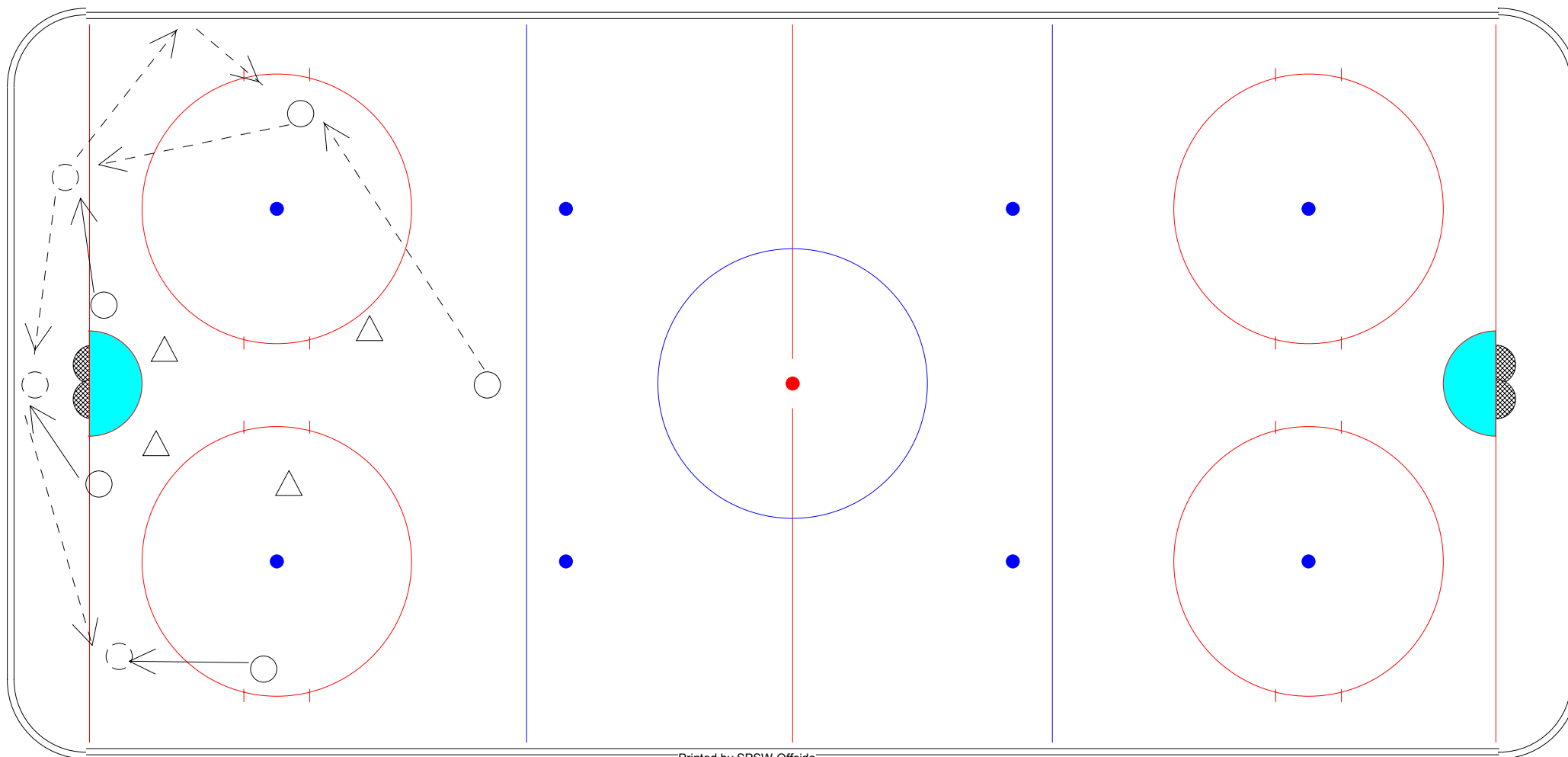
Joachim Holst

Namn : Spel mot box

Grupp : Spel Mot Mål

Tema : Spel mot box. Passa runt boxen. Gå in på mål vid skott och

Spel mot box. Passa runt boxen. Gå in på mål vid skott och täck, ta retur.

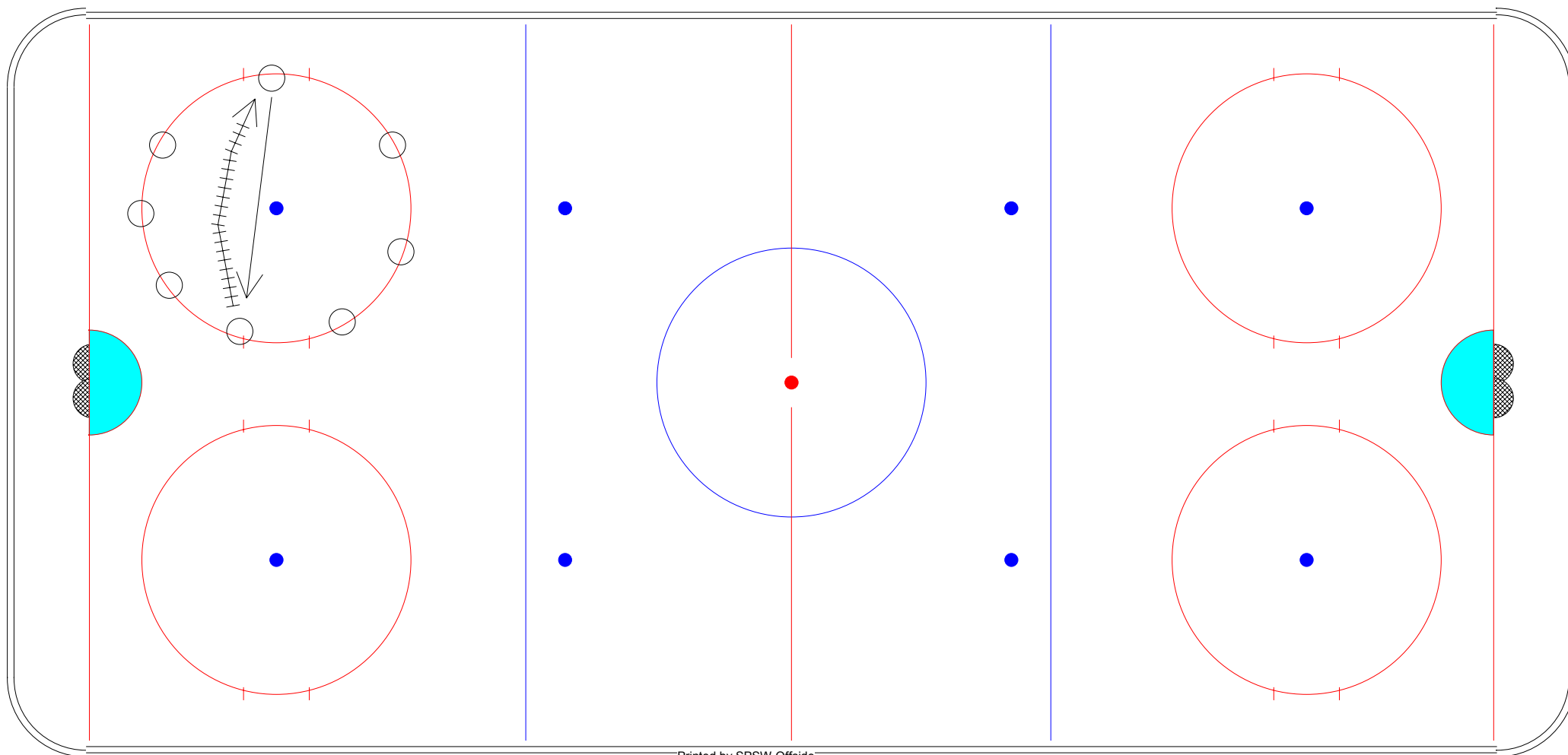


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000204  
Joachim Holst

Namn : Lek 5  
Grupp : Lek & Tävling  
Tema : Åk över och 'toucha' en  
annan, snabbt tillbaka till din

Åk över och 'toucha' en annan, snabbt tillbaka till din  
plats. Om du blir taggad av den spelare så fortsätter.

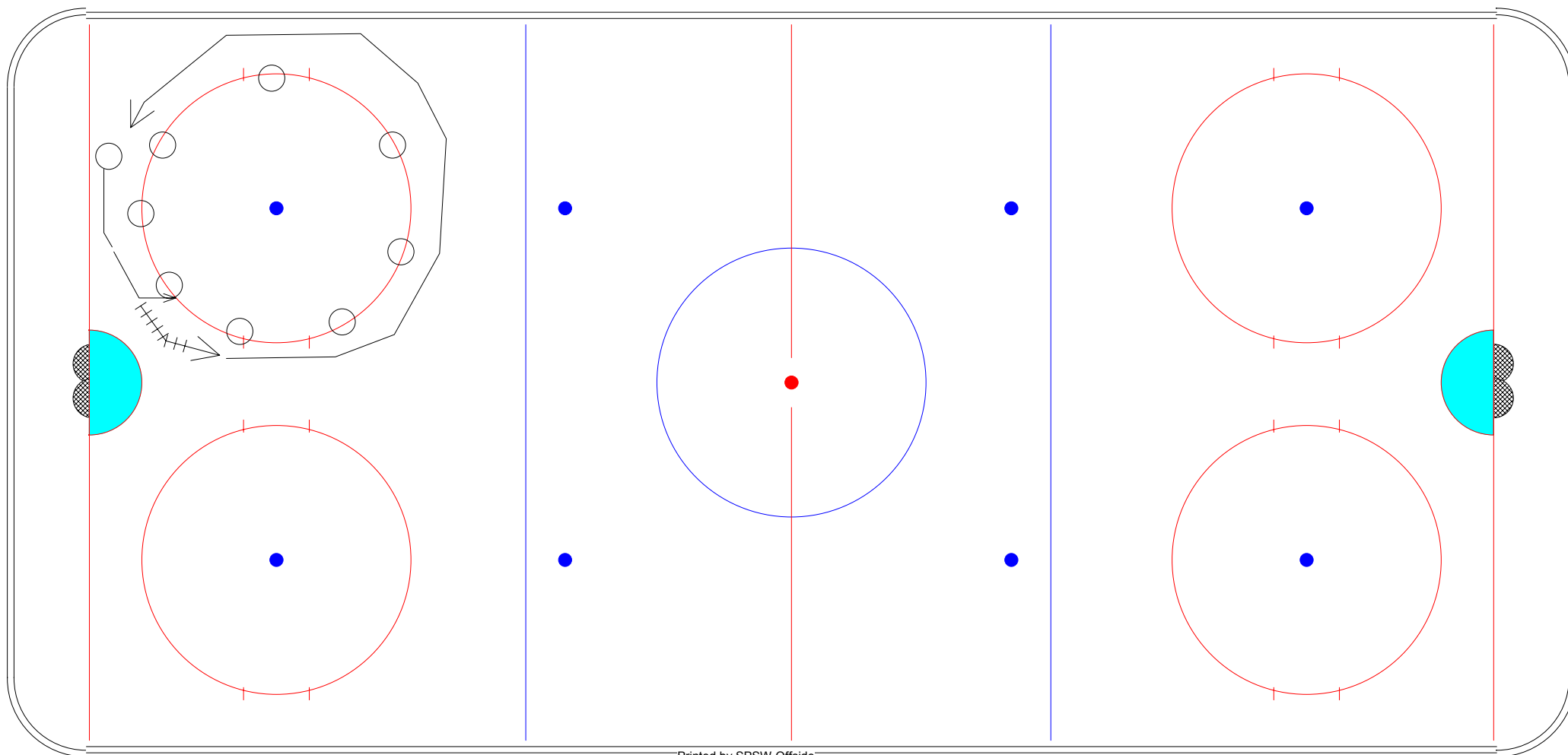


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000204  
Joachim Holst

Namn : Lek 6  
Grupp : Lek & Tävling  
Tema : Åk runt och 'toucha' en  
annan, snabbt runt gruppen och

Åk runt och 'toucha' en annan, snabbt runt gruppen och  
ta den platsen. Blir du tagen så fortsätter du.

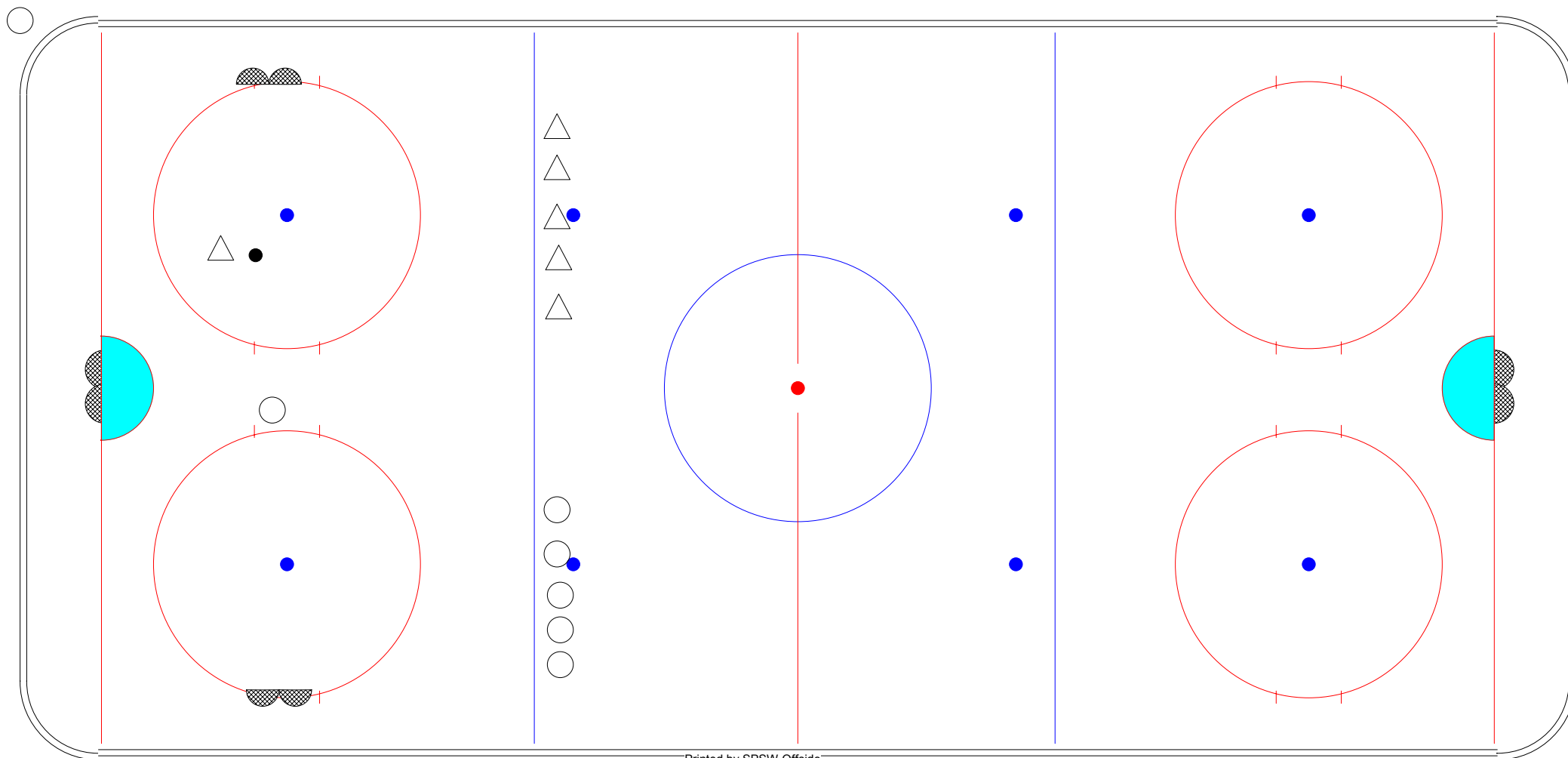


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000204  
Joachim Holst

Namn : Lek 7  
Grupp : Lek & Tävling  
Tema : En mot En - 'herren på  
täppan' den som släpper in ett mål

En mot En - 'herren på täppan' den som släpper in ett  
mål byter.





## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Skapad : 000212

Skapad : 000212

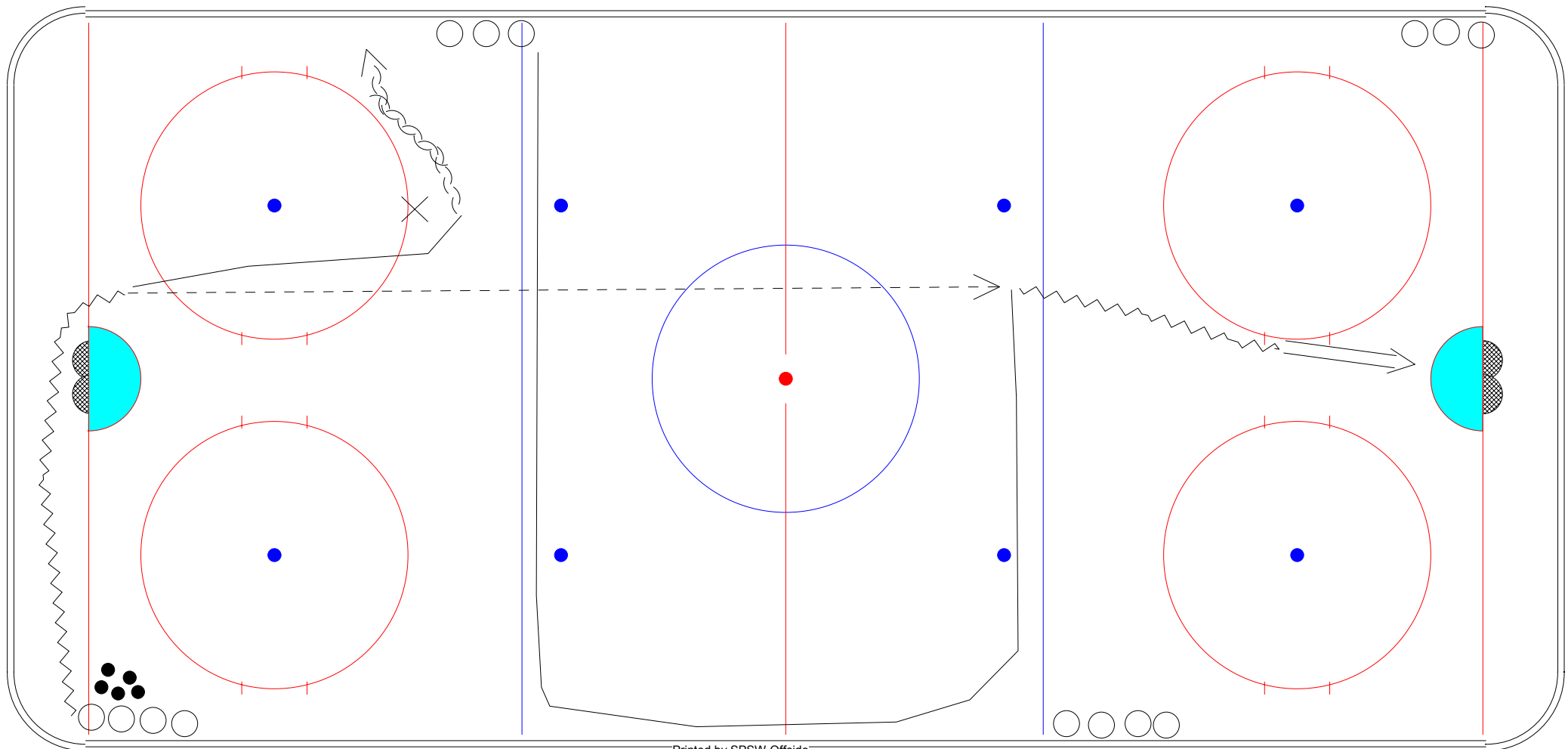
Joachim Holst

Namn : Uppspel 13

Grupp : Uppspel

Tema : Ta fart längs blåa och ta  
höjd på bortre. Få pass från

Ta fart längs blåa och ta höjd på bortre. Få pass från spelare som kommer runt målet.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 010927

Joachim Holst

Namn : Uppspel 14

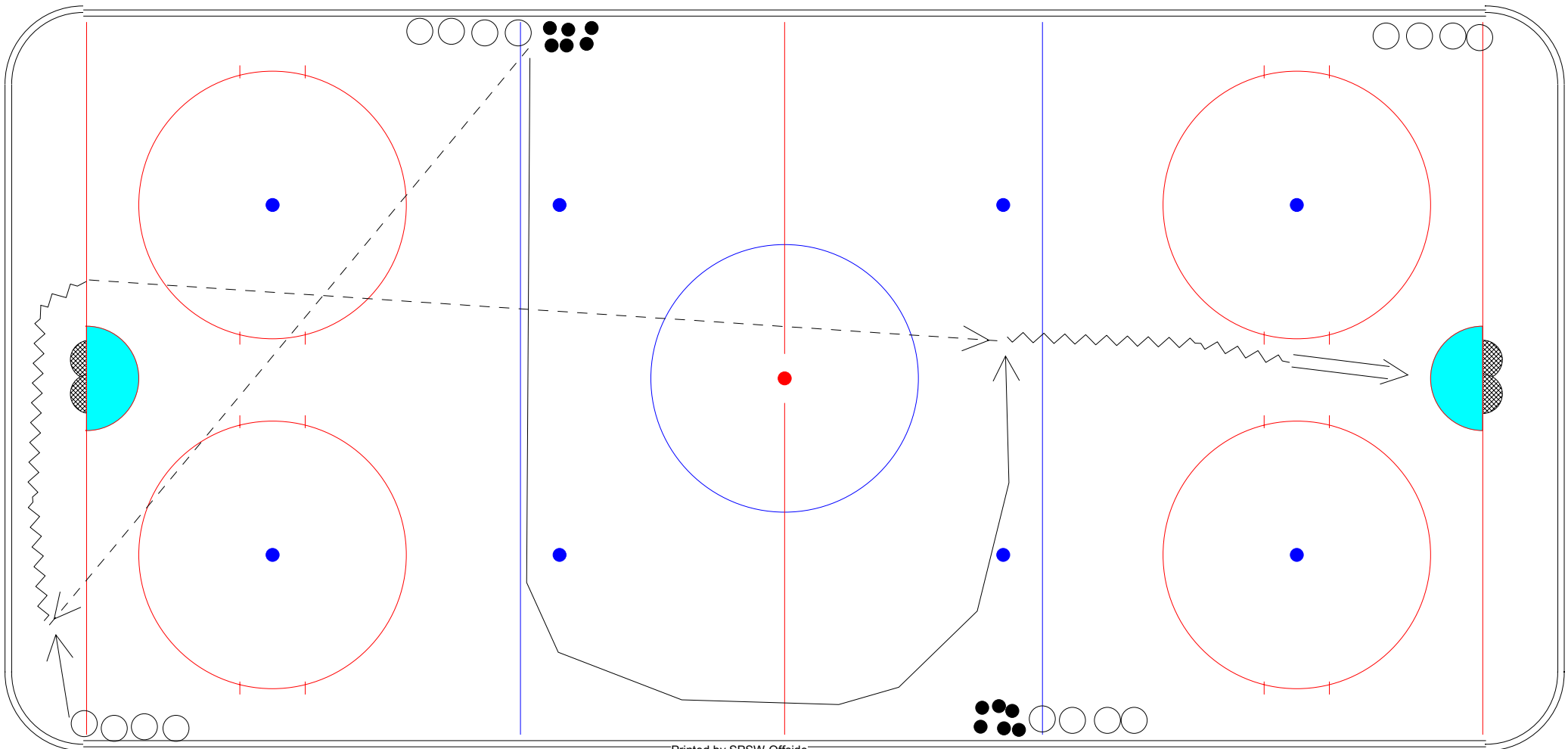
Grupp : Uppspel

Tema : Pass till hörn. Ta fart

längs blåa och ta höjd på bortre.

Pass till hörn. Ta fart längs blåa och ta höjd på bortre. Få

pass från spelare som kommer runt målet.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 030202

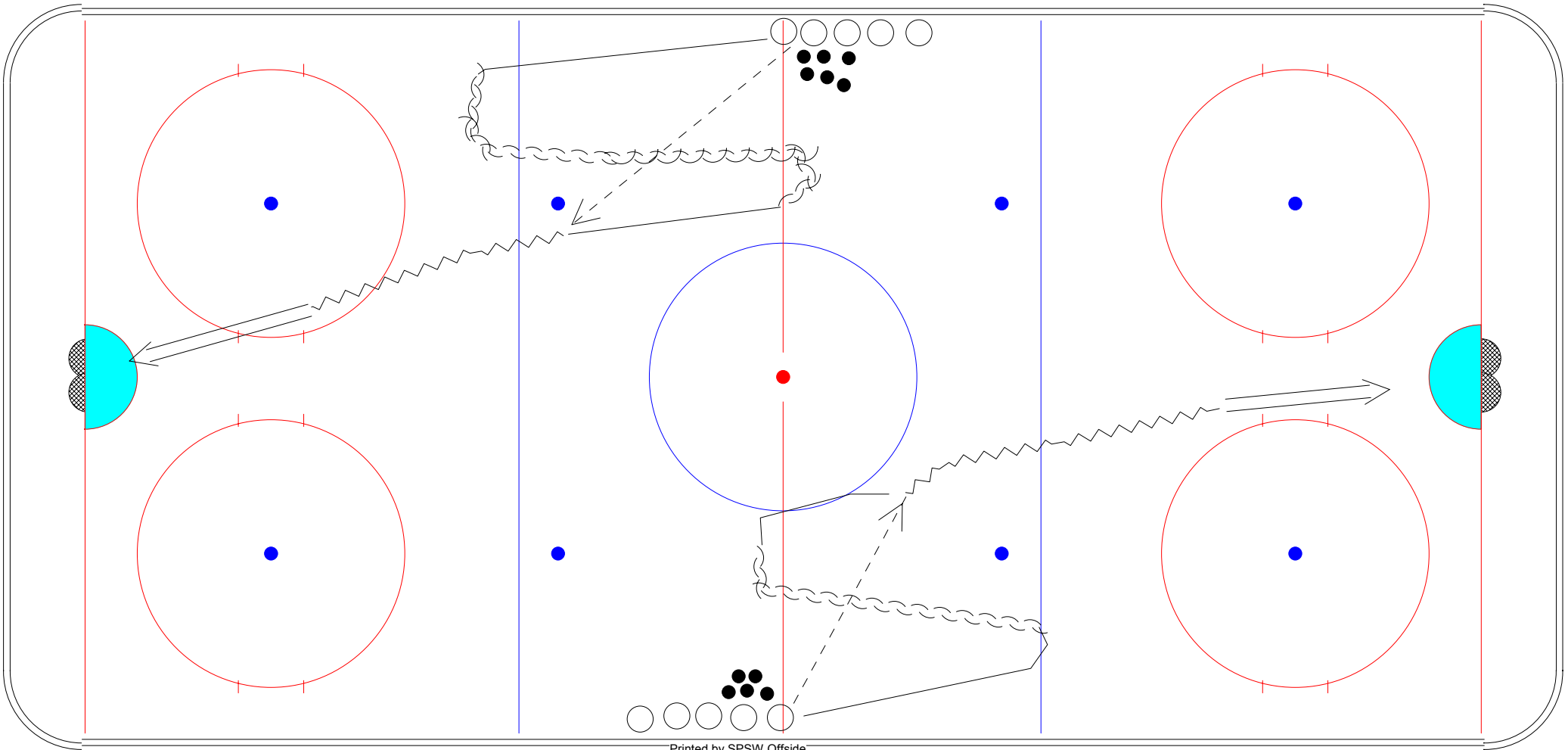
Joachim Holst

Namn : Passning 16

Grupp : Passning

Tema : Framlänges över blå,  
baklänges upp över röd, vänd till

Framlänges över blå, baklänges upp över röd, vänd till framlänges ta emot pass, avslut.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 000212

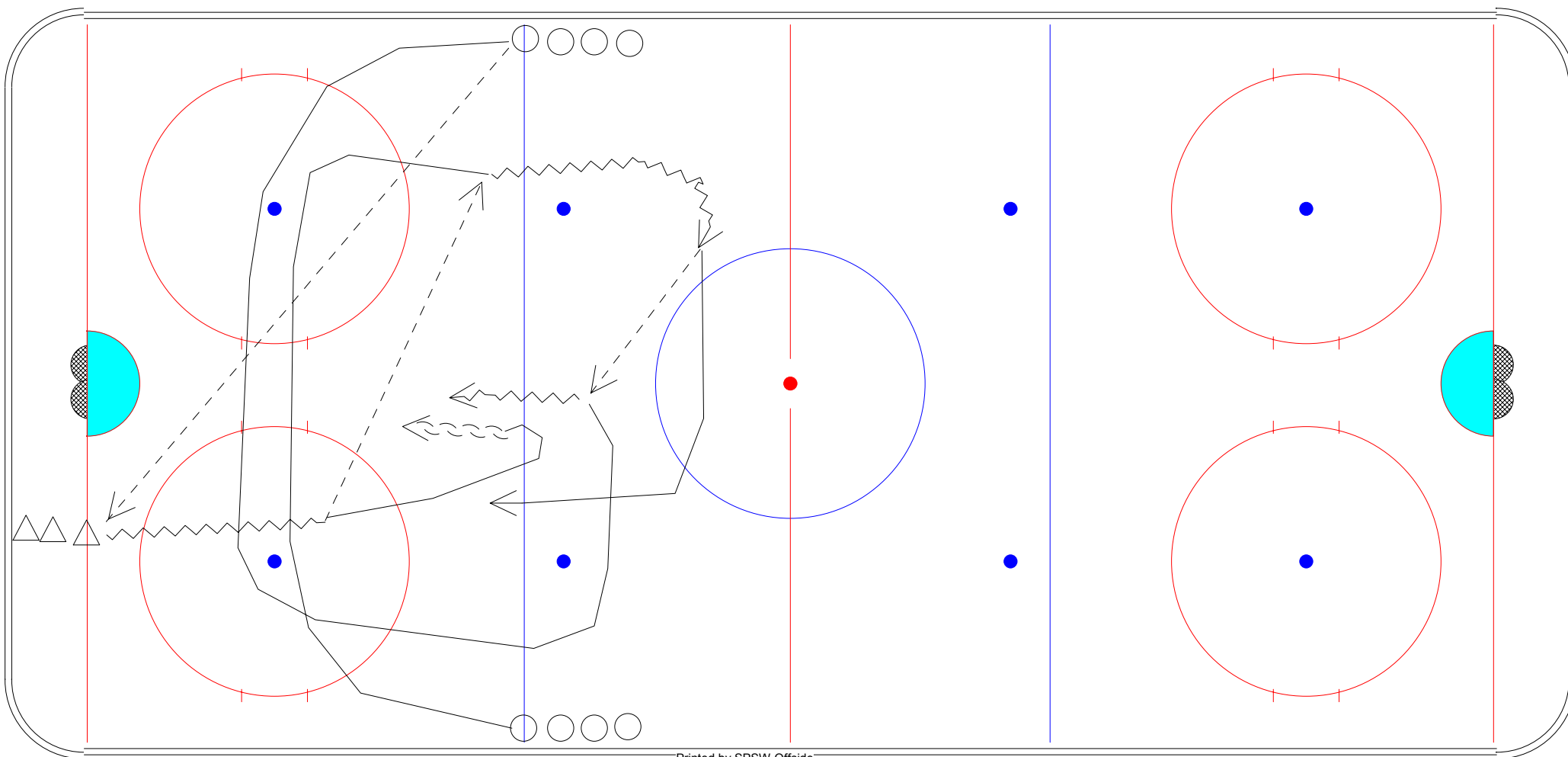
Joachim Holst

Namn : Försvar 06

Grupp : Försvarsspel

Tema : Två mot En, pass ner till  
back, växla sida, starta uppspel,

Två mot En, pass ner till back, växla sida, starta uppspel, vänd i mittzon.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 000212

Joachim Holst

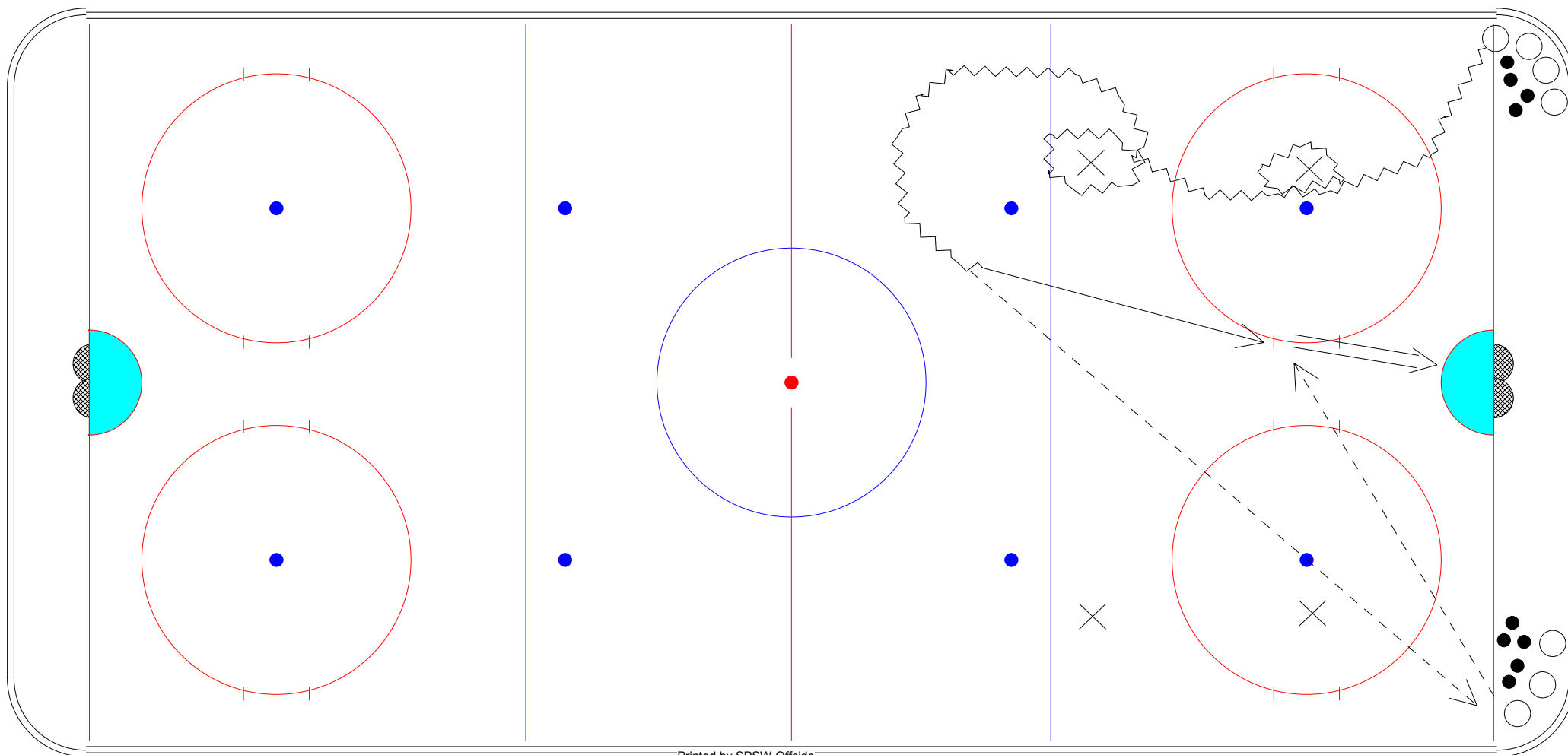
Namn : Puckteknik 08

Grupp : Pucktechnik

Tema : Puckföreling runt konor.

## Pass till hörn, accelerera mot

Puckförlng runt konor. Pass till h6rn, accelerera mot puck, direktskott.

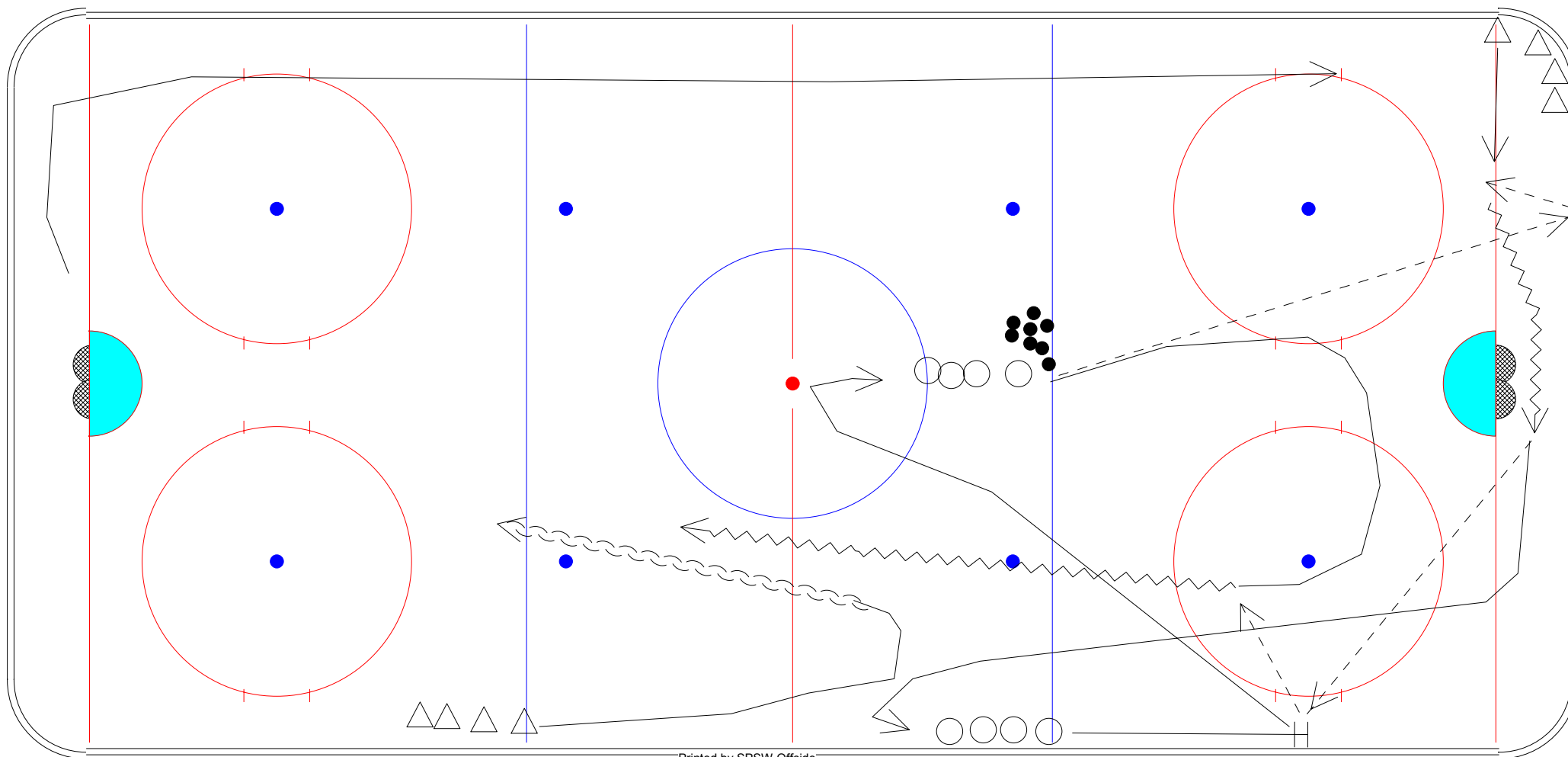


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000212  
Joachim Holst

Namn : Försvar 07  
Grupp : Försvarsspel  
Tema : Pass till hörn, uppspel till  
ficka. direktpass till förste  
spelare. Back kliver in. En mot En.

Pass till hörn, uppspel till ficka. direktpass till förste  
spelare. Back kliver in. En mot En.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 000221

Joachim Holst

Namn : Försvar 08

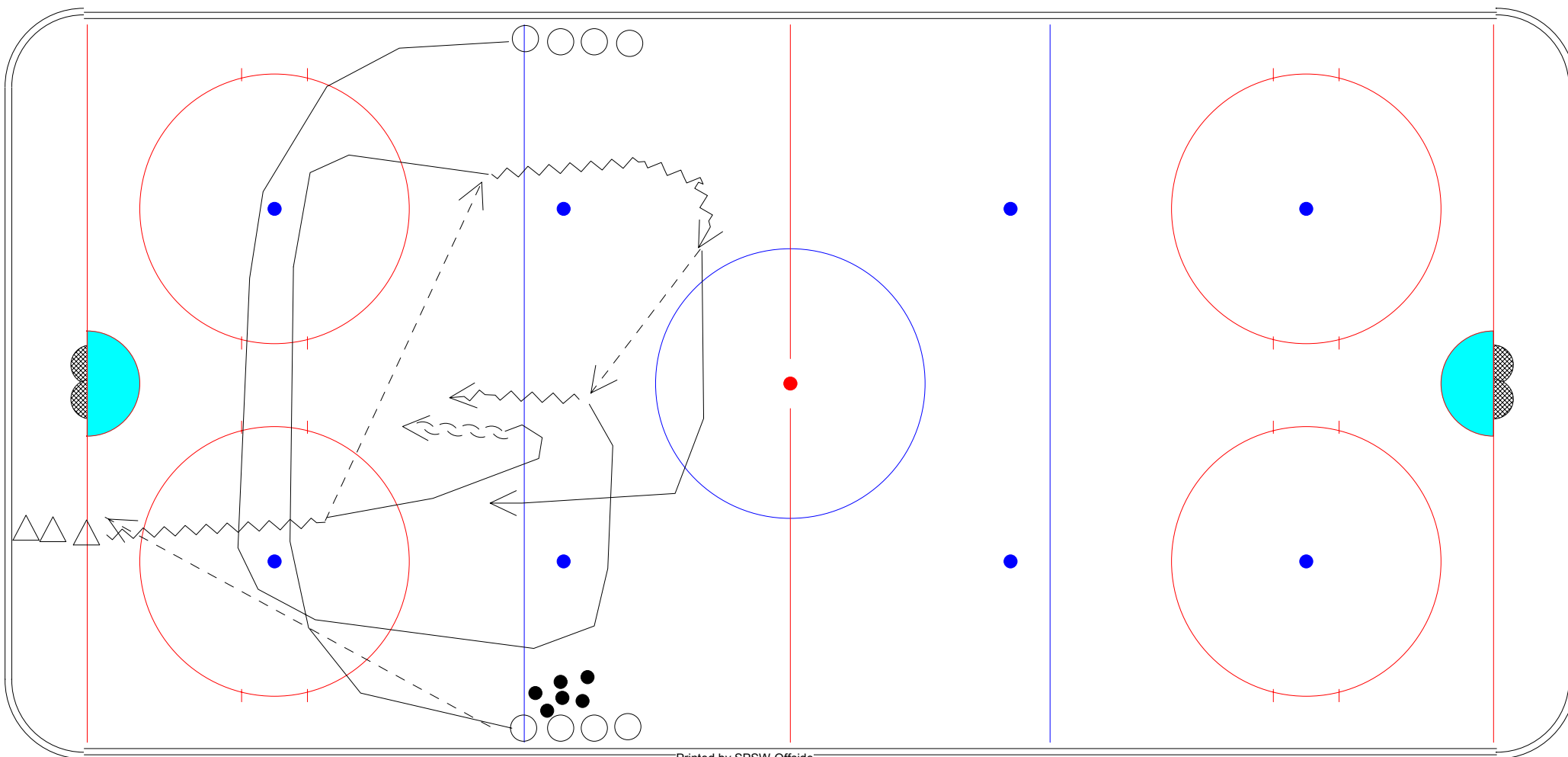
Grupp : Försvarsspel

Tema : Två mot En, pass ner till

back, växla sida, starta uppspel,

Två mot En, pass ner till back, växla sida, starta uppspel,

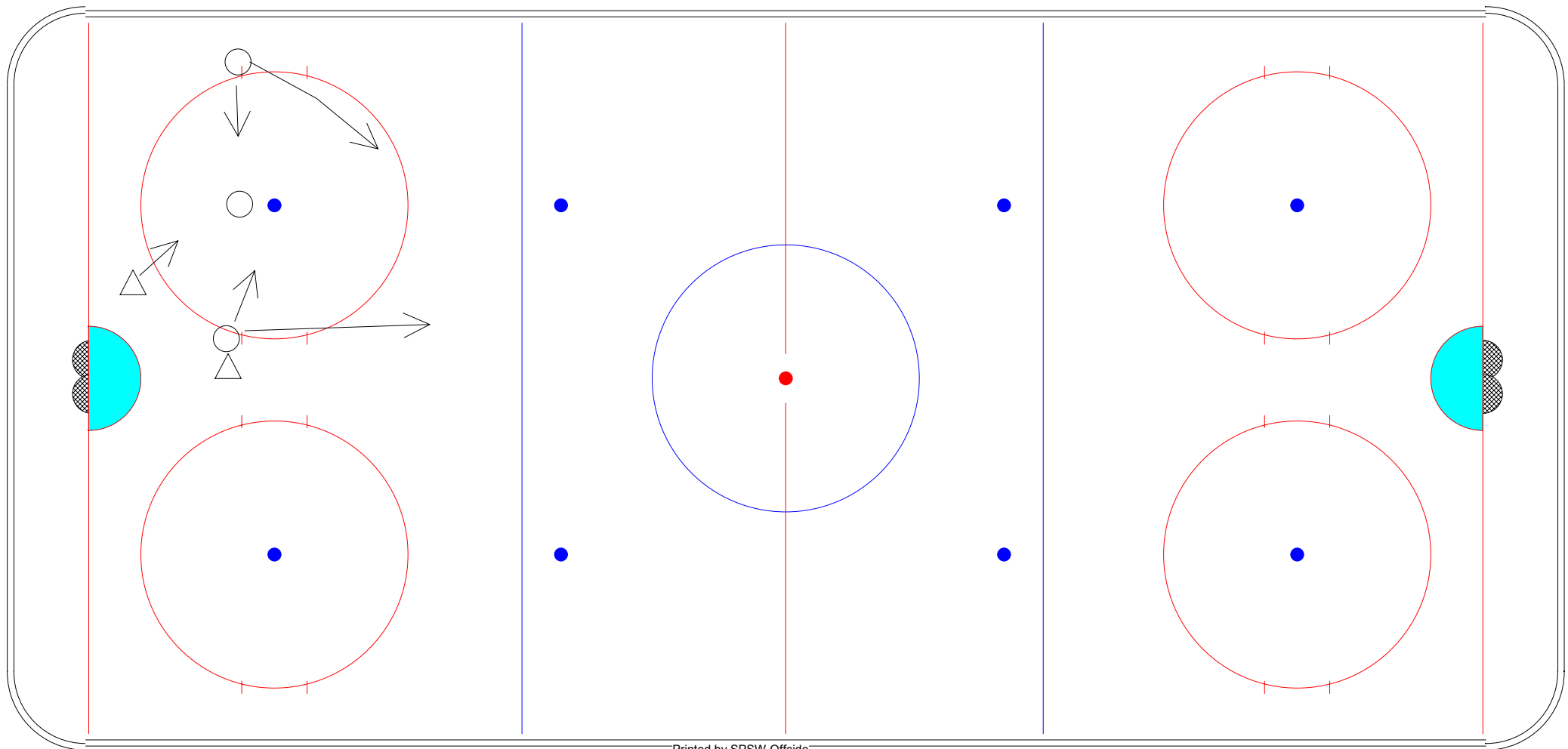
vänd i mittzon.



Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000221  
Joachim Holst

Namn : Försvarszon 1  
Grupp : Box Play  
Tema :

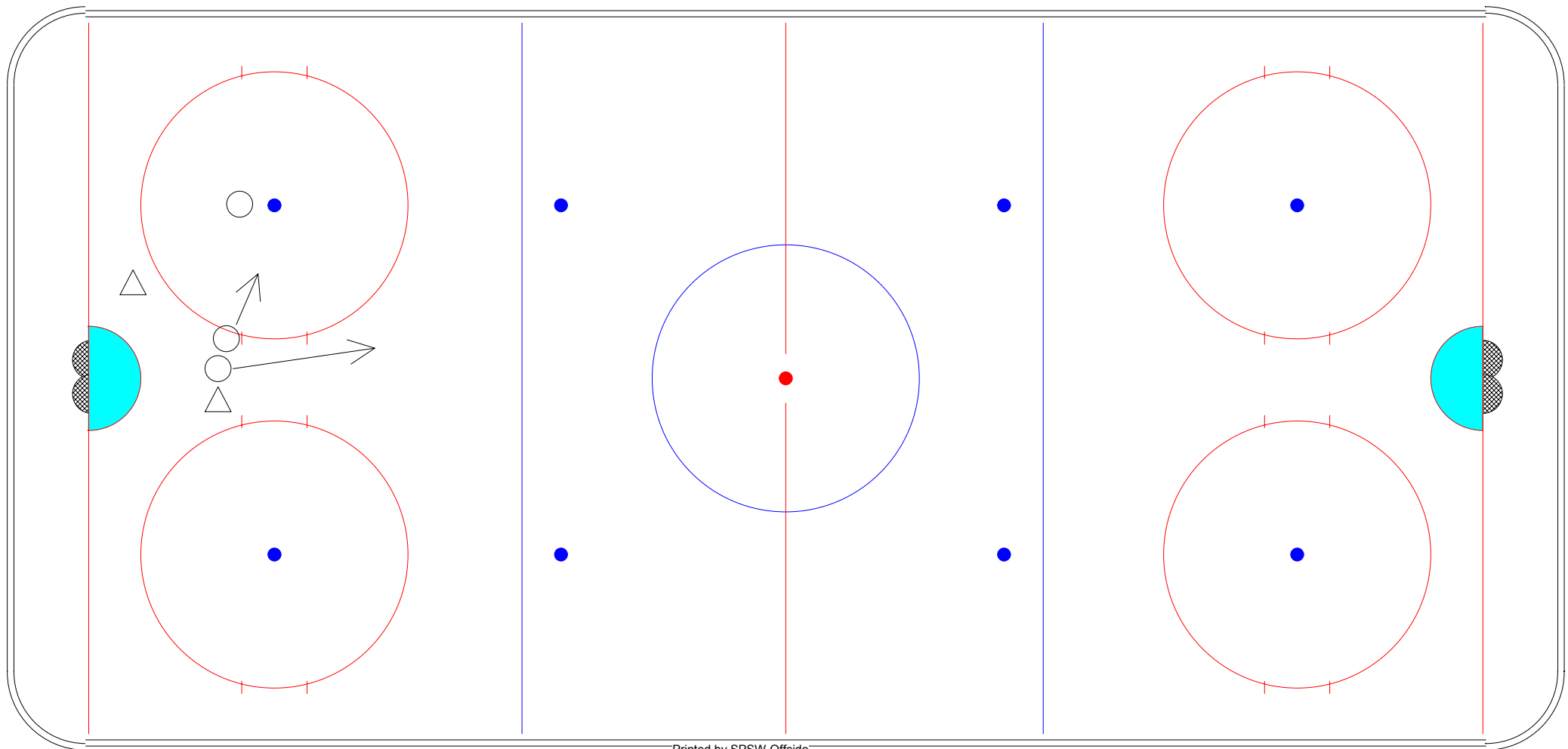




Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000221  
Joachim Holst

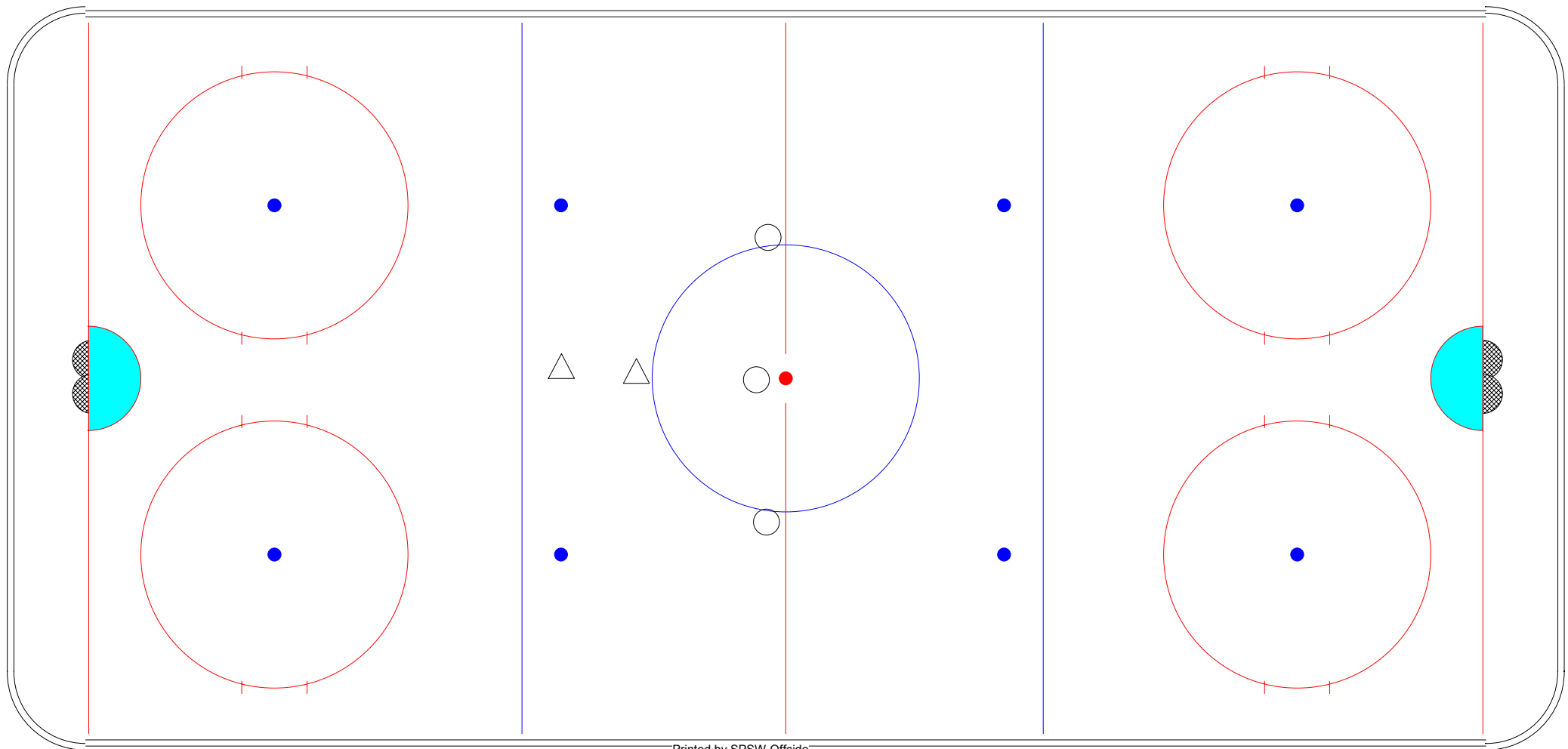
Namn : Försvarszon 2  
Grupp : Box Play  
Tema :



Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000221  
Joachim Holst

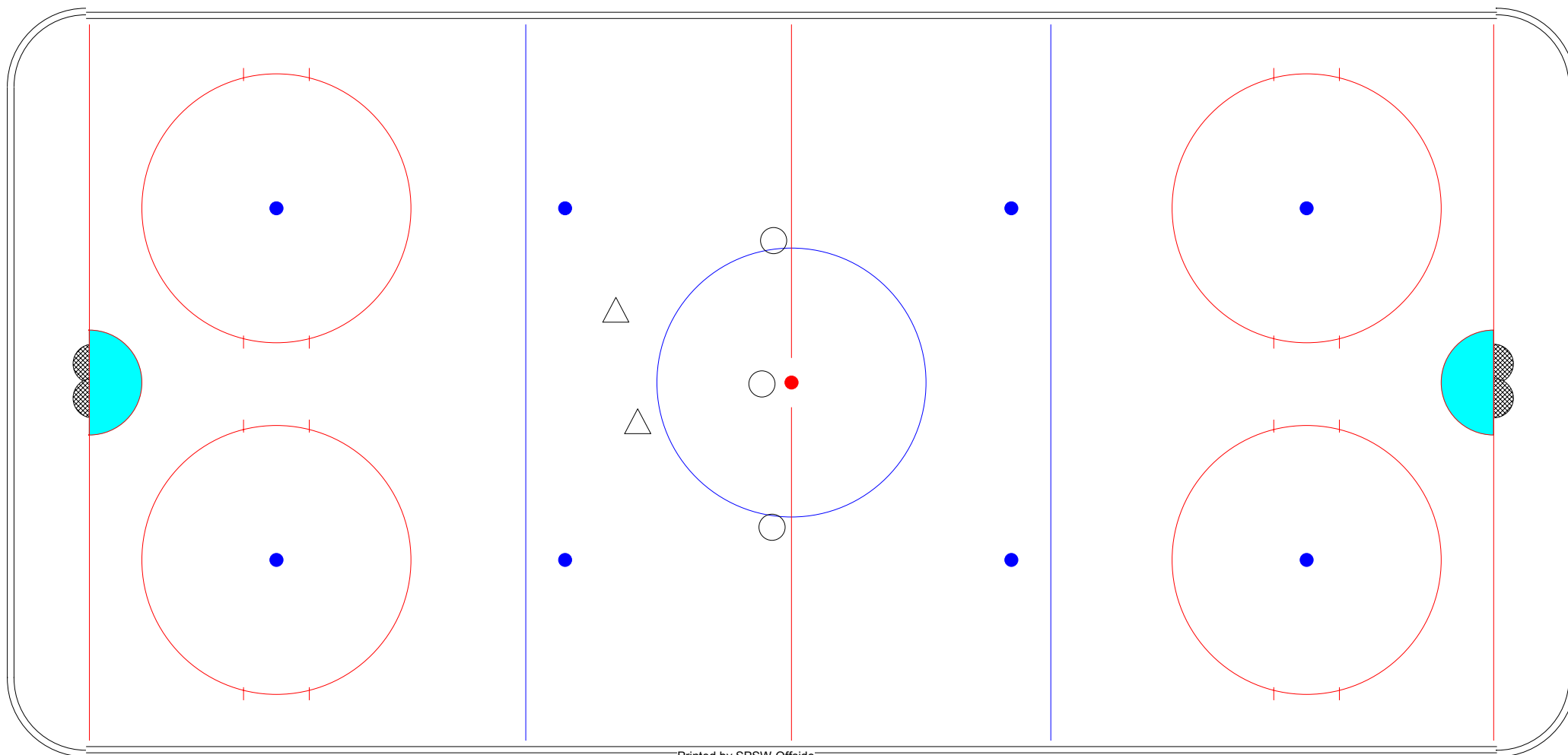
Namn : Mittzon 1  
Grupp : Box Play  
Tema :



Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000221  
Joachim Holst

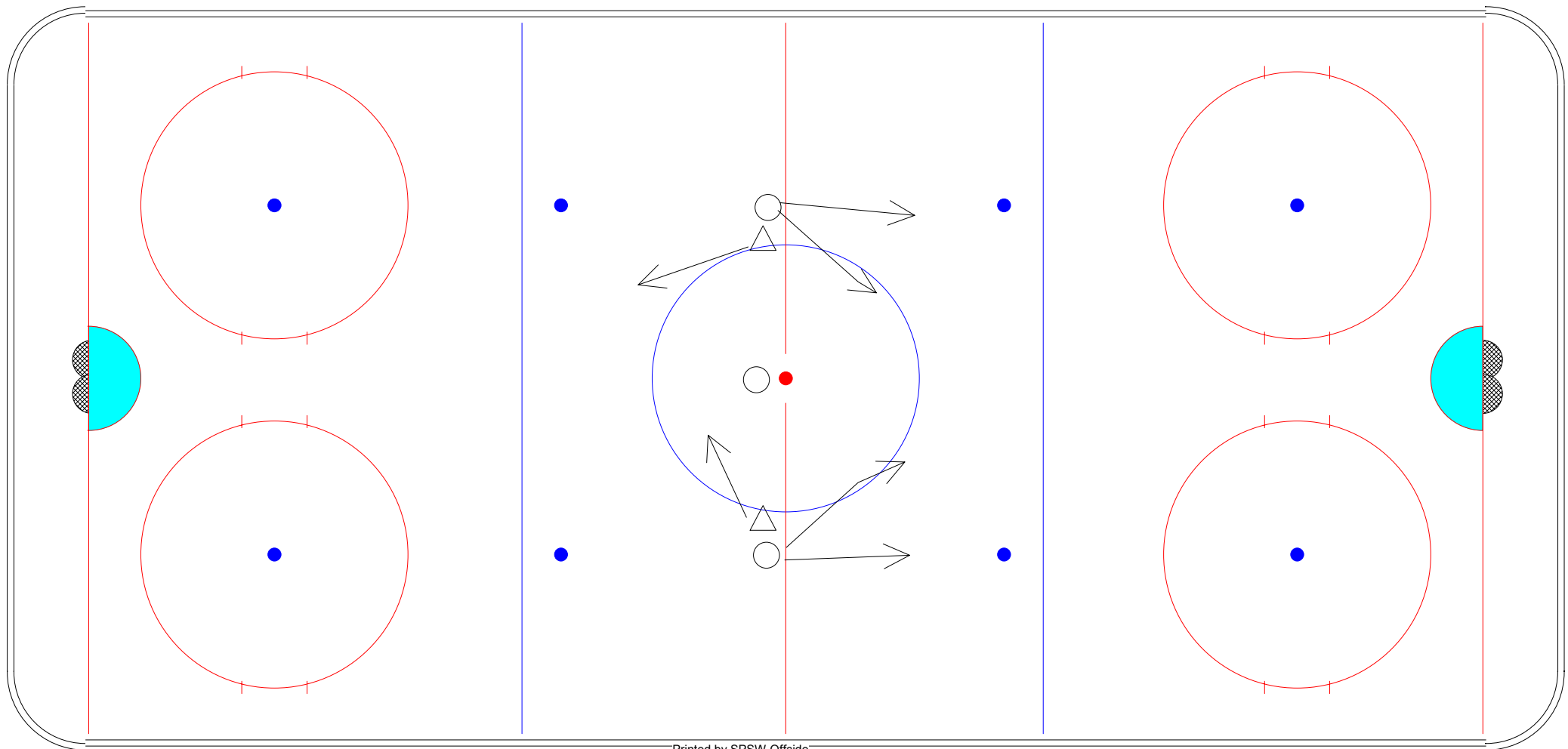
Namn : Mittzon 2  
Grupp : Box Play  
Tema :



Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000221  
Joachim Holst

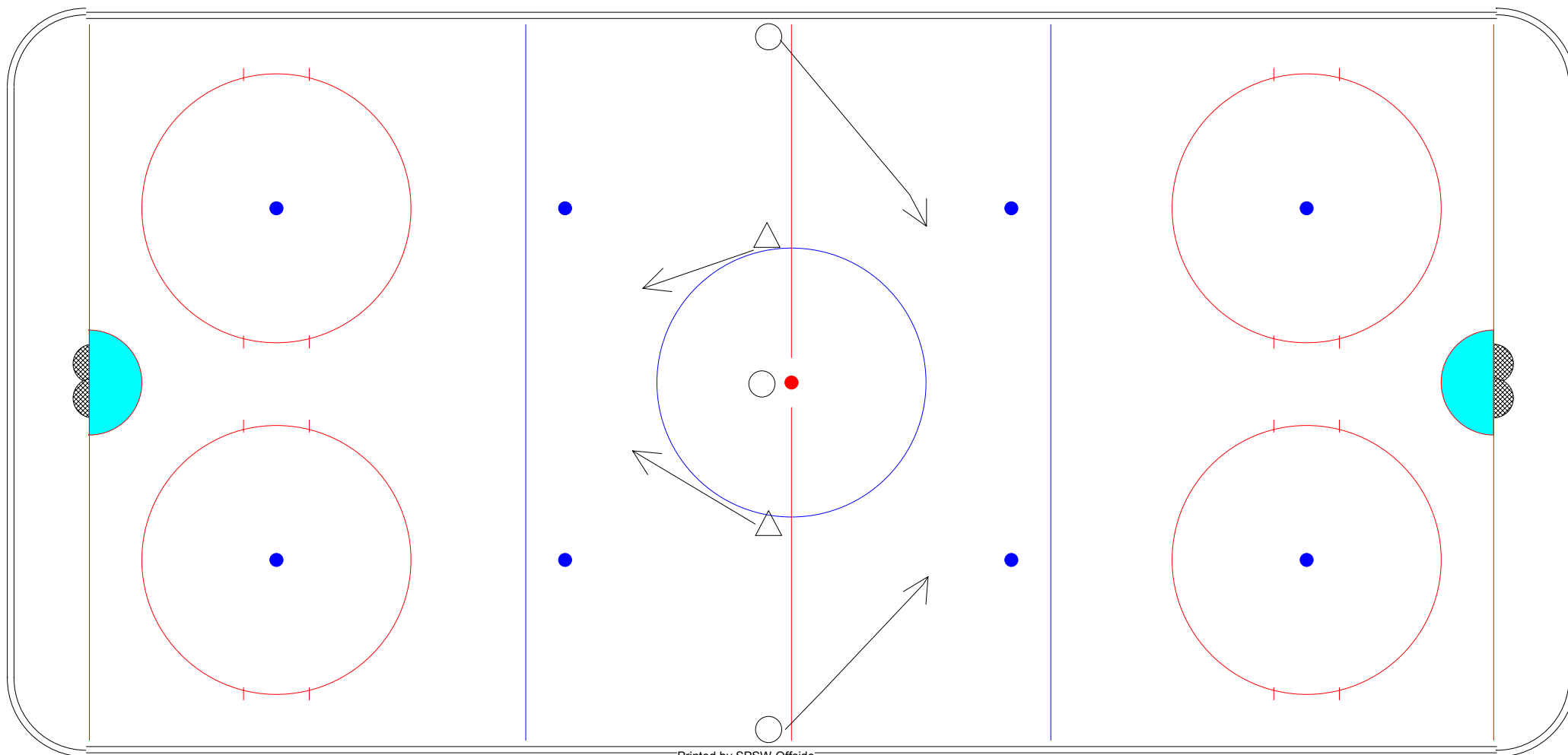
Namn : Mittzon 3  
Grupp : Box Play  
Tema :



Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000221  
Joachim Holst

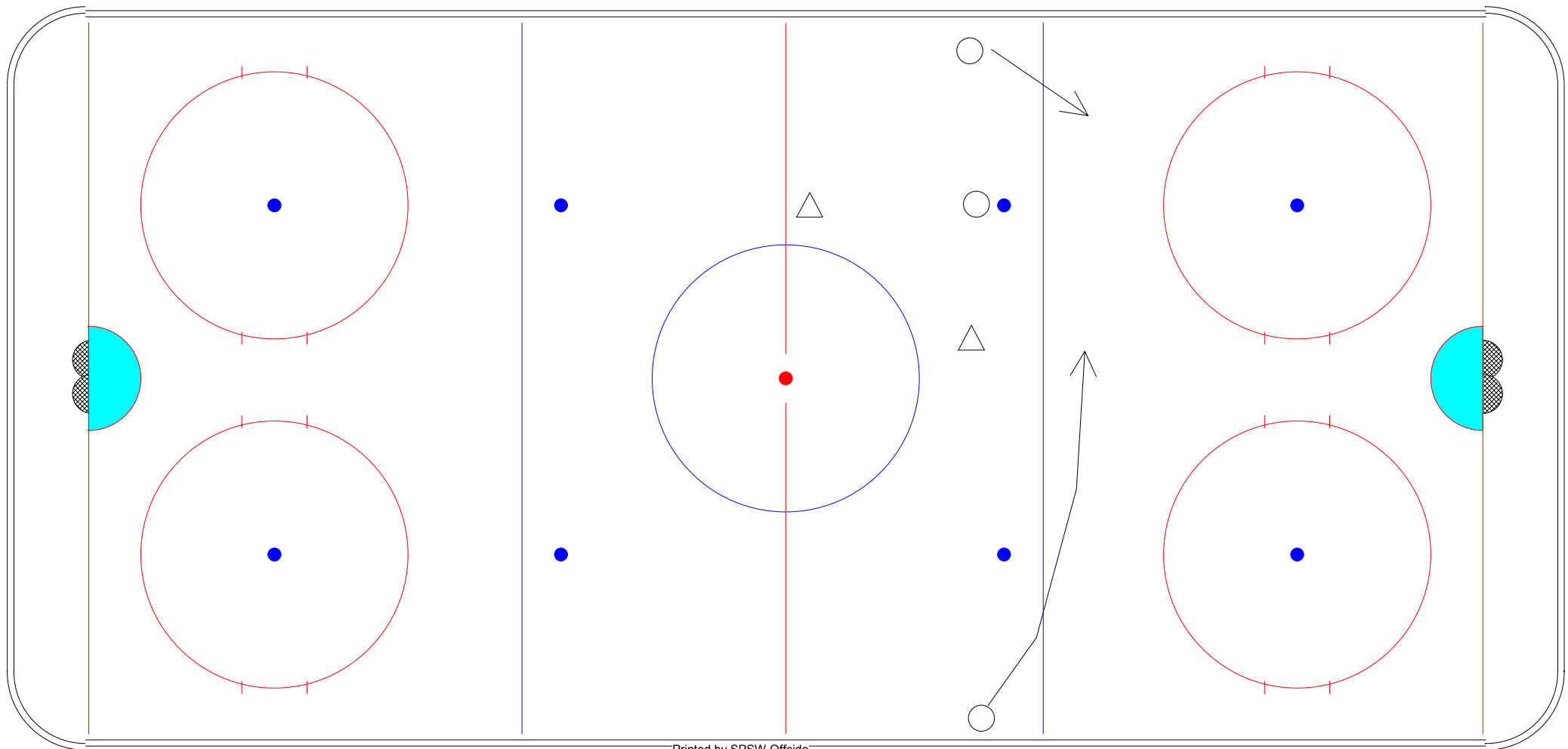
Namn : Mittzon 4  
Grupp : Box Play  
Tema :



Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000221  
Joachim Holst

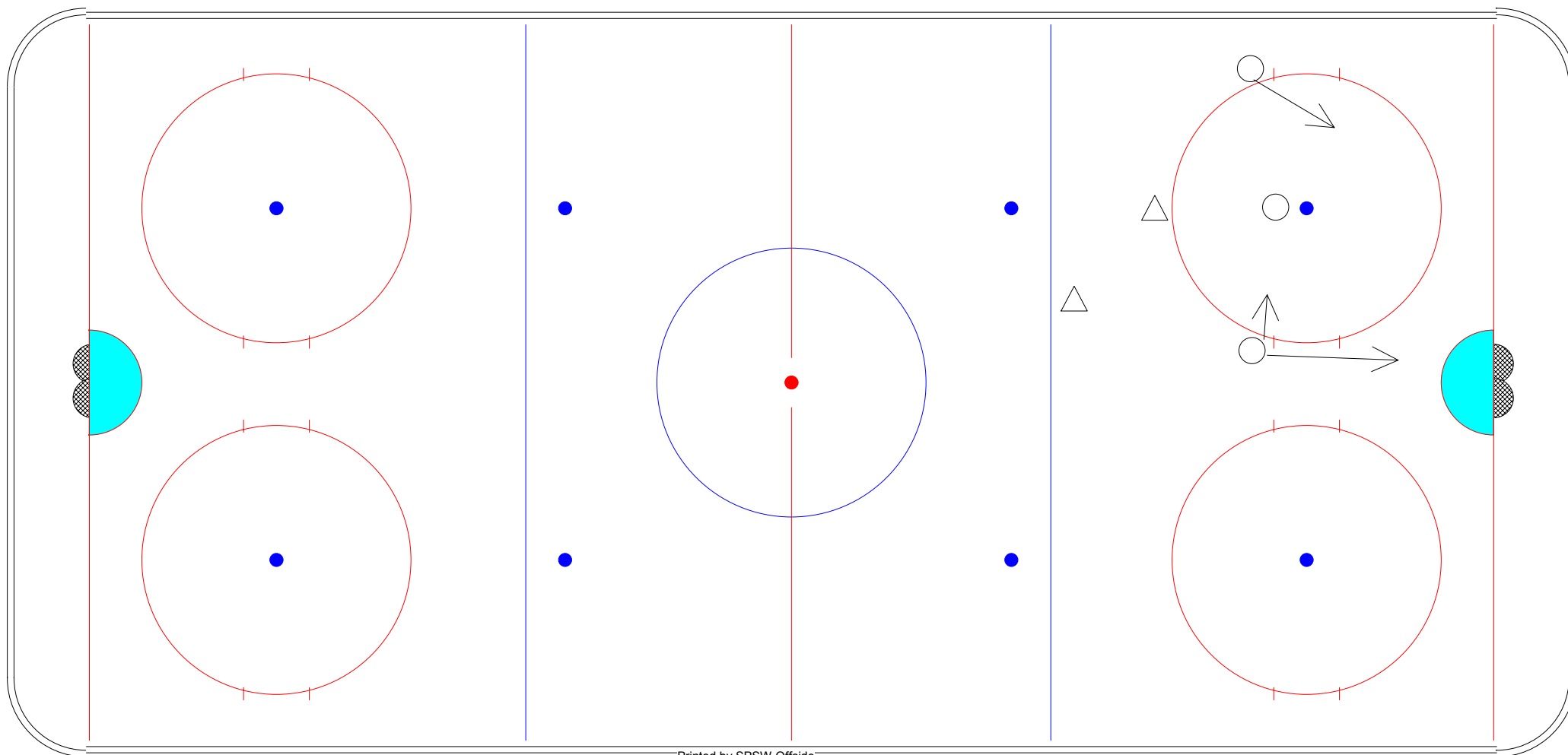
Namn : Mittzon 5  
Grupp : Box Play  
Tema :



Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000221  
Joachim Holst

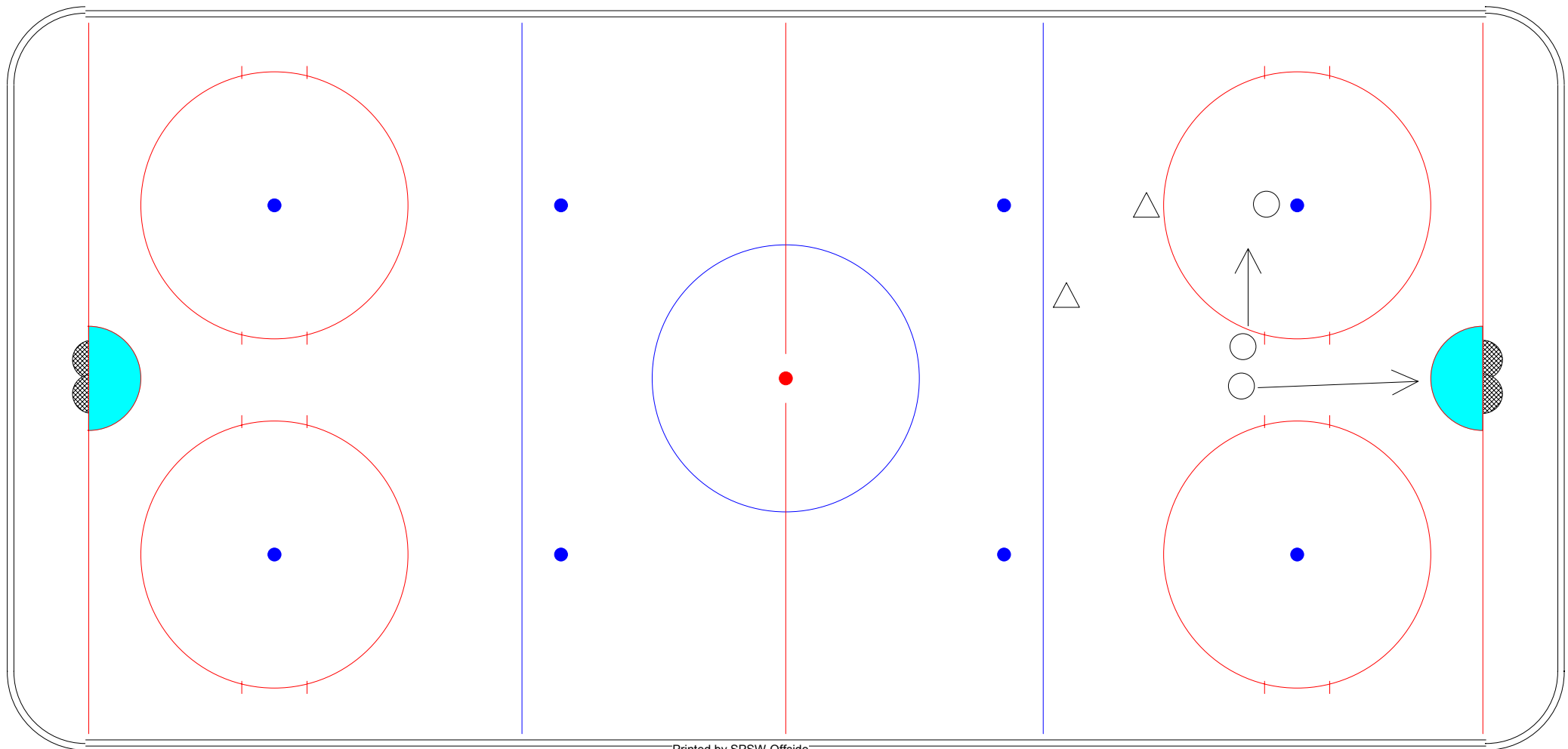
Namn : Anfallszon 1  
Grupp : Box Play  
Tema :



Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000221  
Joachim Holst

Namn : Anfallszon 2  
Grupp : Box Play  
Tema :





Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

# Joachim Holst

Tema :

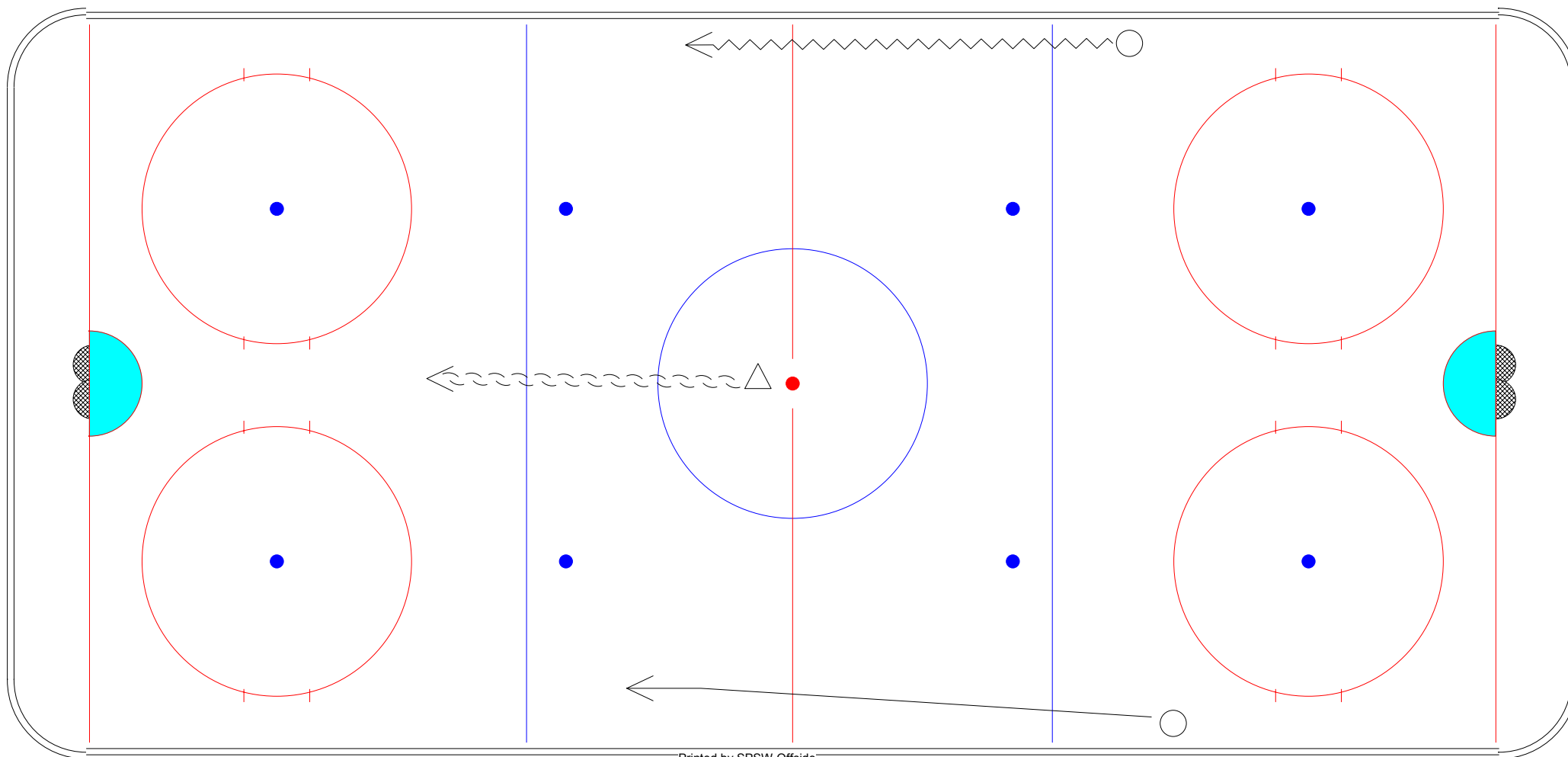


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000221  
Joachim Holst

Namn : Libero  
Grupp : Försvarsspel  
Tema : Liberon är viktigaste  
spelaren och skall agera

Liberon är viktigaste spelaren och skall agera  
'vågbrytare', styra ut motståndare och puck mot kanterna. Han skall

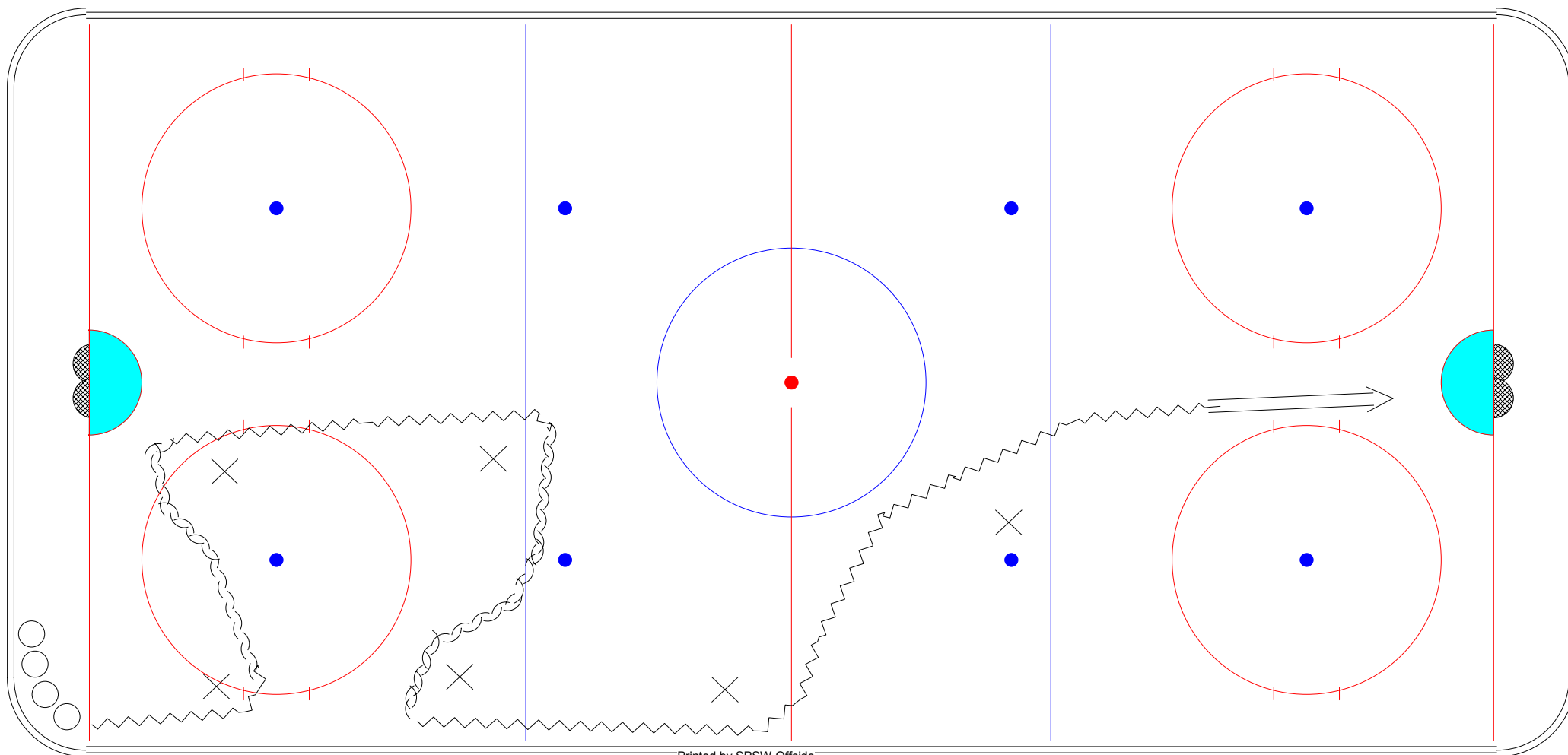


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000304  
Joachim Holst

Namn : Puckteknik 09  
Grupp : Puckteknik  
Tema : Puckteknik

Fram och baklänges med puck genom konor.

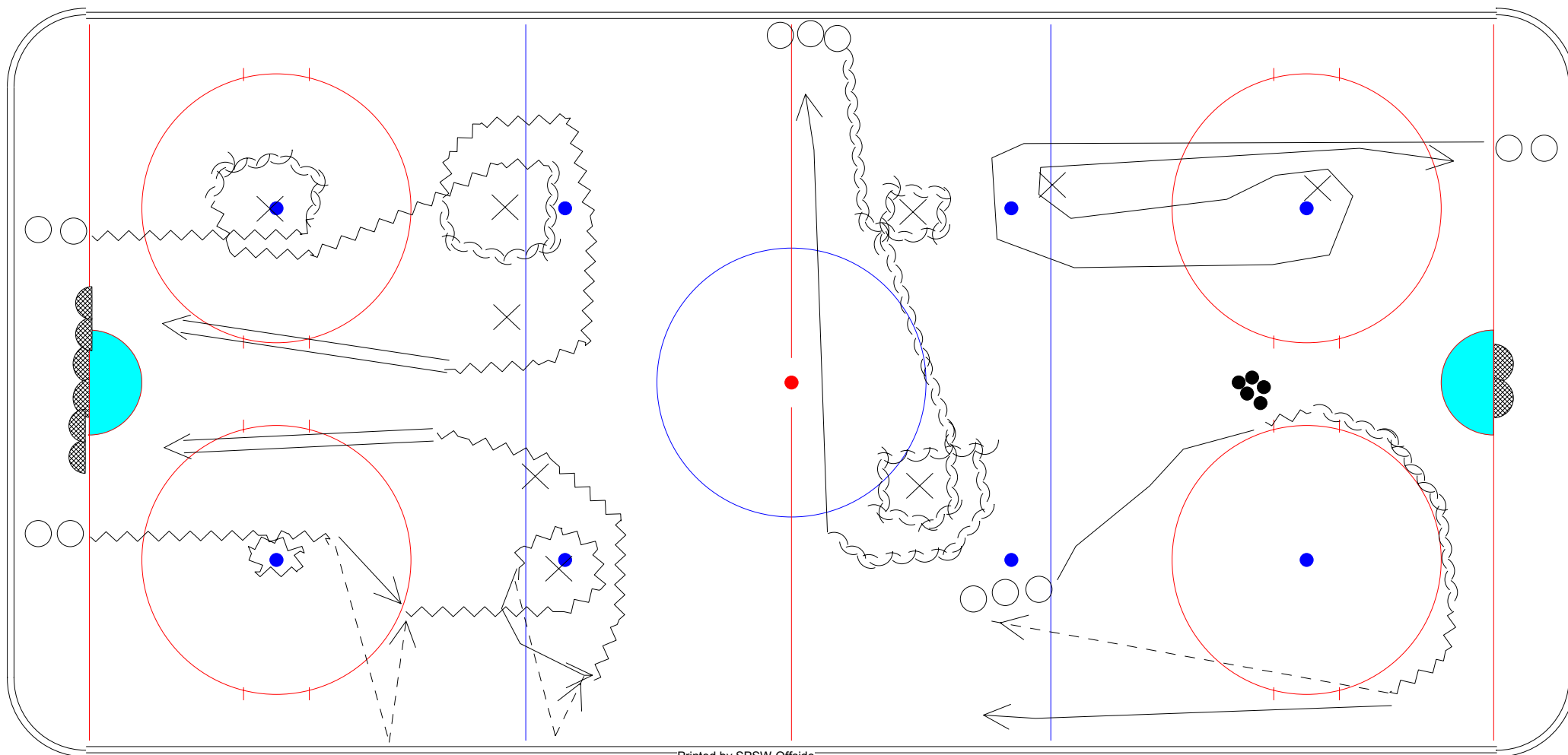


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 020520  
Joachim Holst

Namn : Massteknik  
Grupp : Teknikmärket  
Tema : 5 silver- och guldövningar  
på samma is.

5 silver- och guldövningar på samma is.

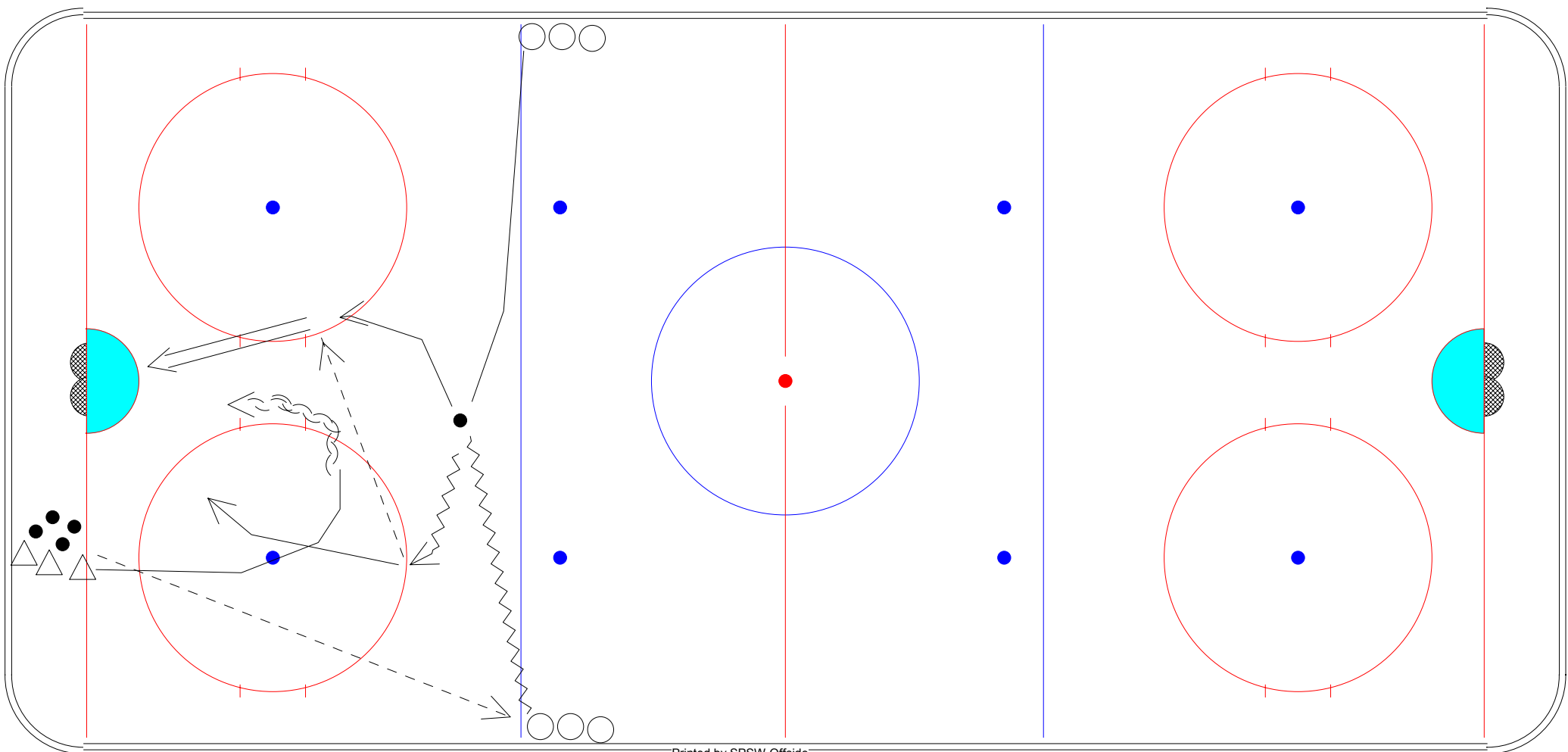


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010226  
Joachim Holst

Namn : 2 mot 1  
Grupp : Anfallsspel  
Tema : Två forwards mot En försvarare. Överlapp och försvarare. Överlapp och

Två forwards mot En försvarare. Överlapp och djupledspass. Kan varieras med pass bakåt.

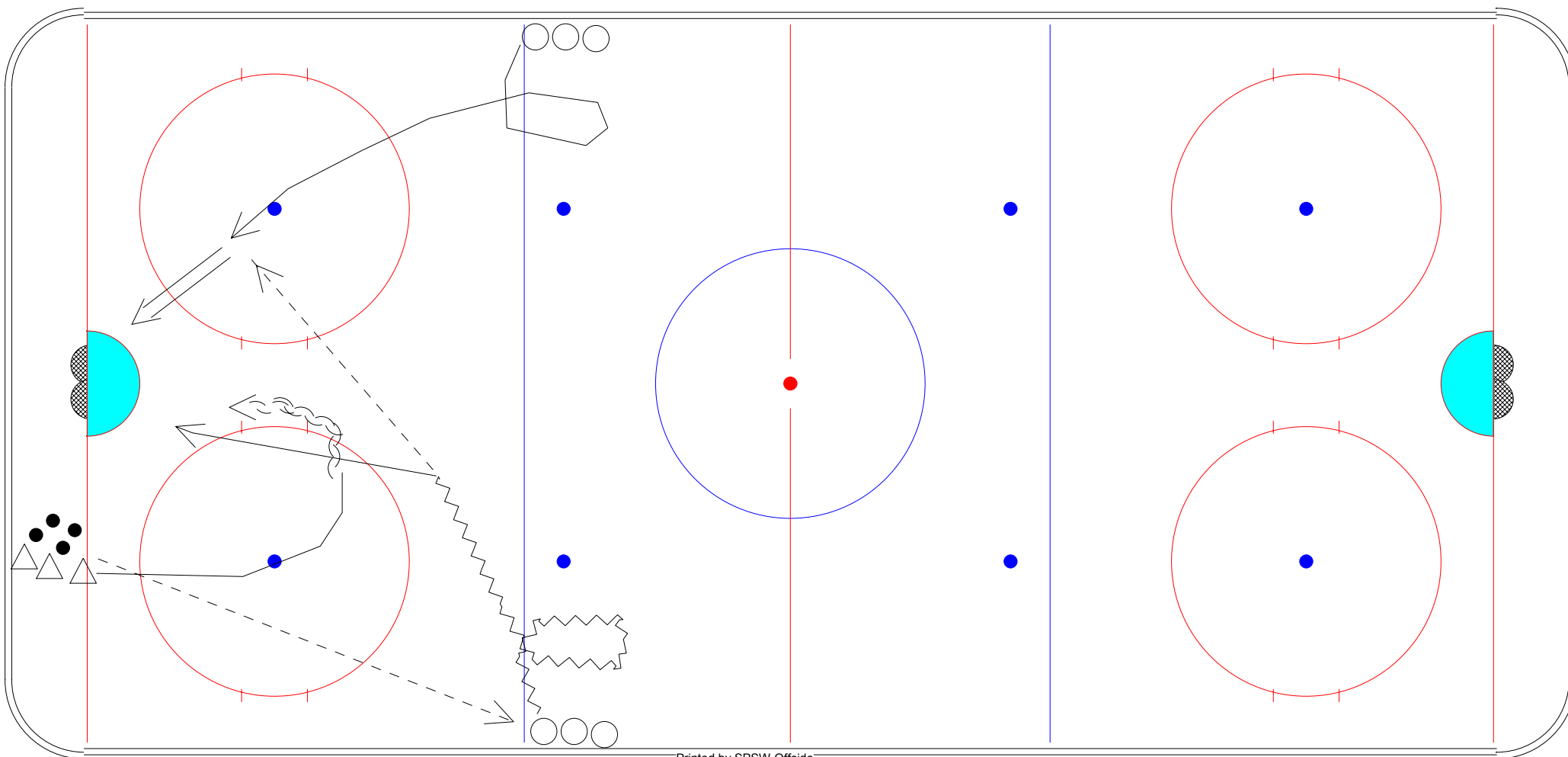


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000819  
Joachim Holst

Namn : 2 mot 1  
Grupp : Anfallsspel  
Tema : Två forwards mot En försvarare. Ta höjd med båge, avslut i försvarare. Ta höjd med båge, avslut i

Två forwards mot En försvarare. Ta höjd med båge, avslut i sidled.

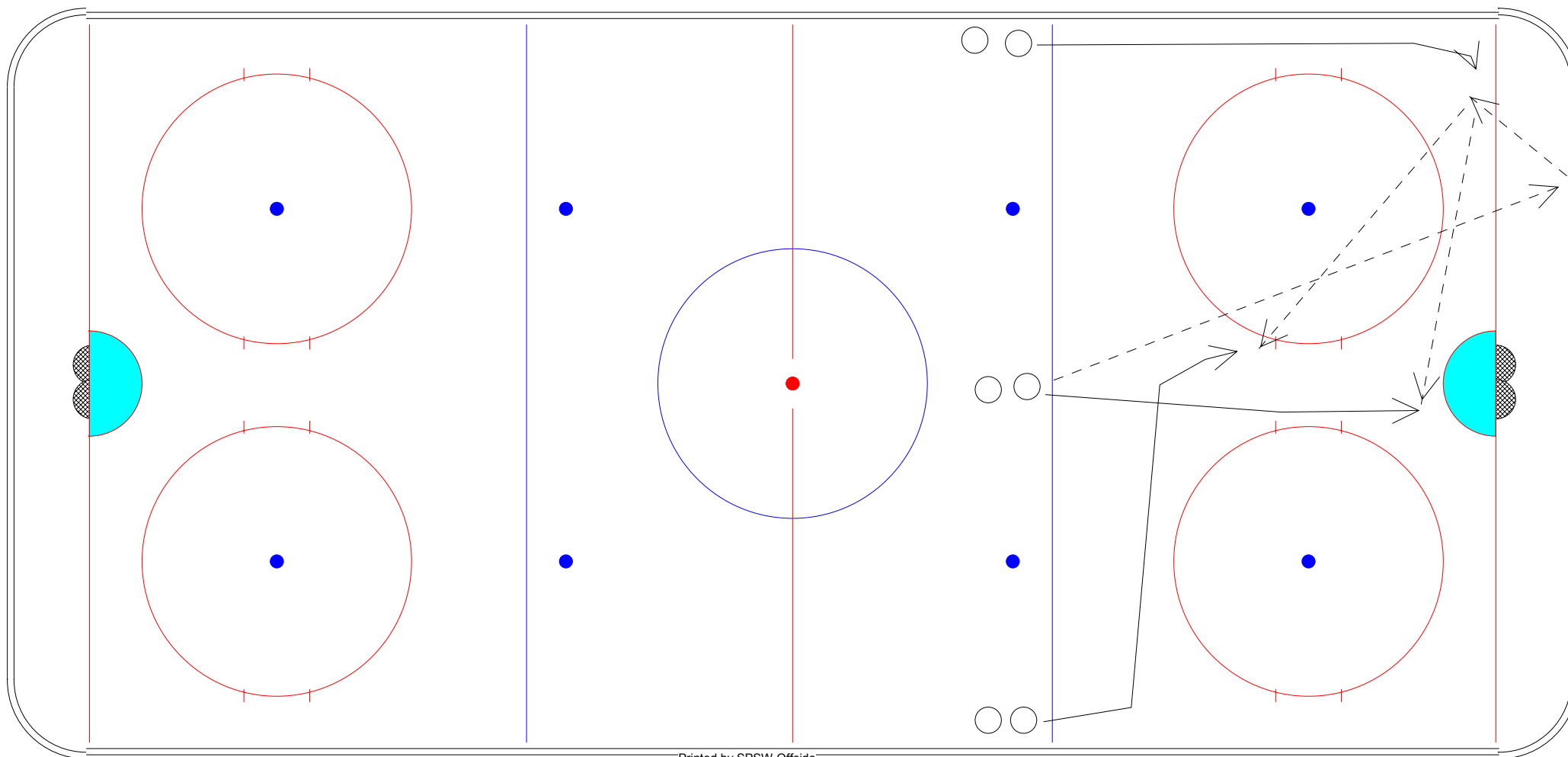


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000819  
Joachim Holst

Namn : Crash the Hash 1  
Grupp : Anfallsspel  
Tema : Spela ner pucken i hörnet.  
Toppforward går på mål, bortre går in i

Spela ner pucken i hörnet. Toppforward går på mål,  
bortre går in i mitten i djupet. SNABBT AVSLUT!

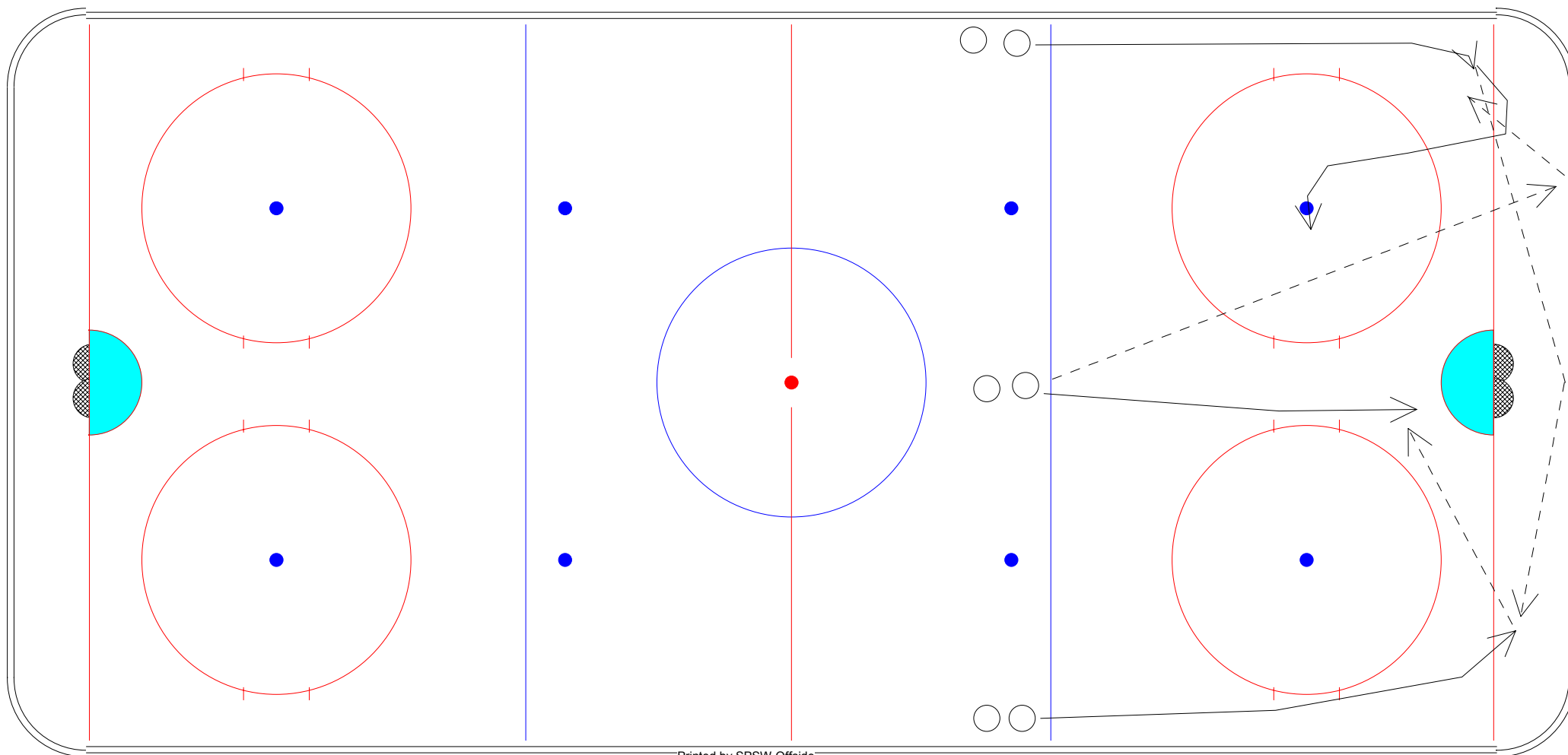


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000819  
Joachim Holst

Namn : Crash the Hash 2  
Grupp : Anfallsspel  
Tema : Spela ner pucken i hörnet.  
Forward spelar pucken bakom mål

Spela ner pucken i hörnet. Forward spelar pucken bakom mål till borte fwd som passar in framför mål.



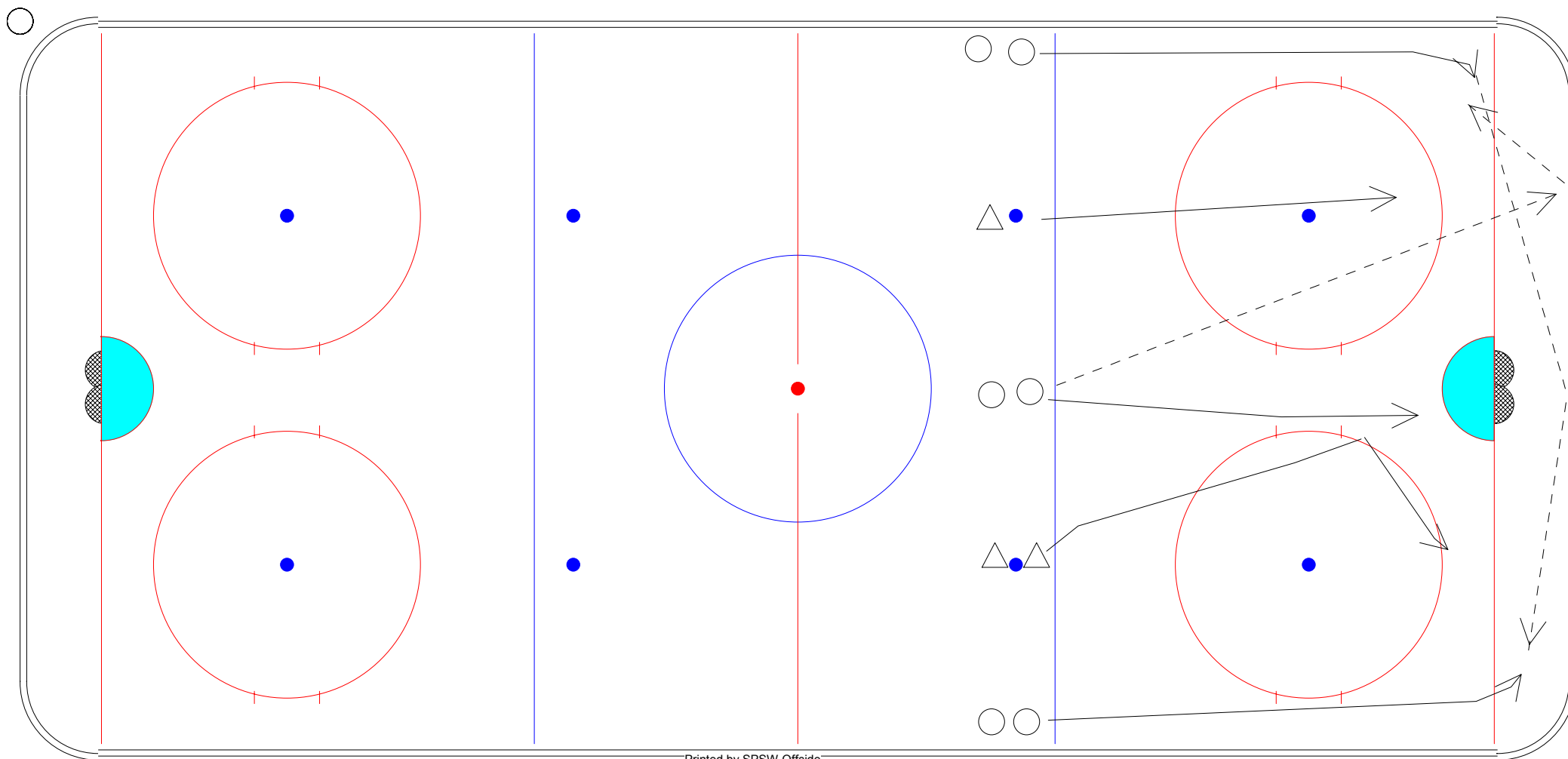


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000819  
Joachim Holst

Namn : Crash the Hash 2:1  
Grupp : Anfallsspel  
Tema : Spela ner pucken i hörnet.  
Forward spelar pucken bakom mål

Spela ner pucken i hörnet. Forward spelar pucken bakom mål till borte fwd som passar in framför mål.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Skapad : 000819

Skapad : 000819

Joachim Holst

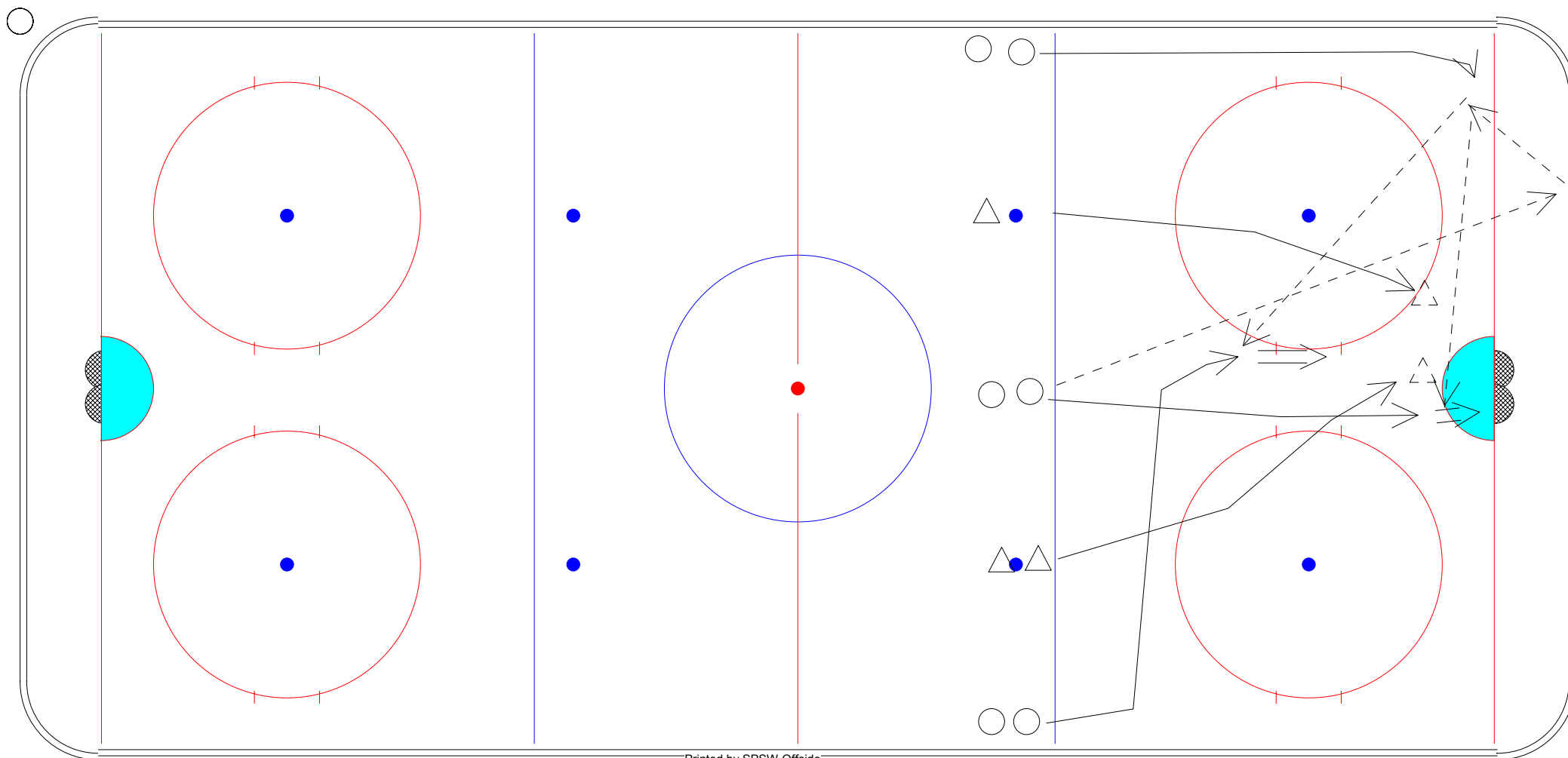
Namn : Crash the Hash 1:2

Grupp : Anfallsspiel

Tema : Spela ner pucken i hörnet.

Toppforward går på mål, bortre går in i

Spela ner pucken i hörnet. Toppforward går på mål, bortre går in i mitten i djupet. **SNABBT AVSLUT!**

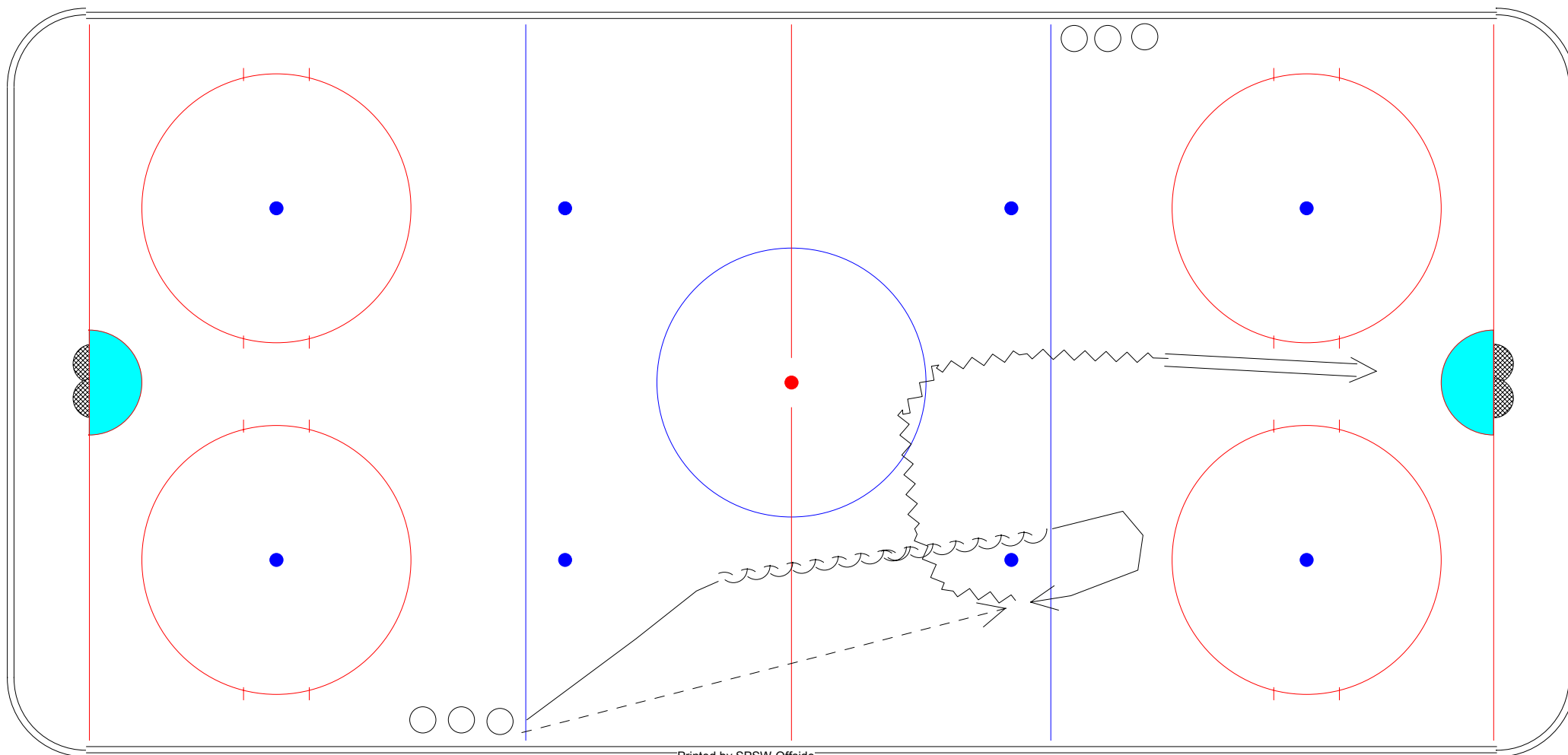


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000830  
Joachim Holst

Namn : Puck 10  
Grupp : Puckteknik  
Tema : Framåt, vänd till  
baklänges, vänd upp innanför blå ta

Framåt, vänd till baklänges, vänd upp innanför blå ta  
emot puck. Ta fart över blå, kom till avslut.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 010226

Joachim Holst

Namn : Inbrytning

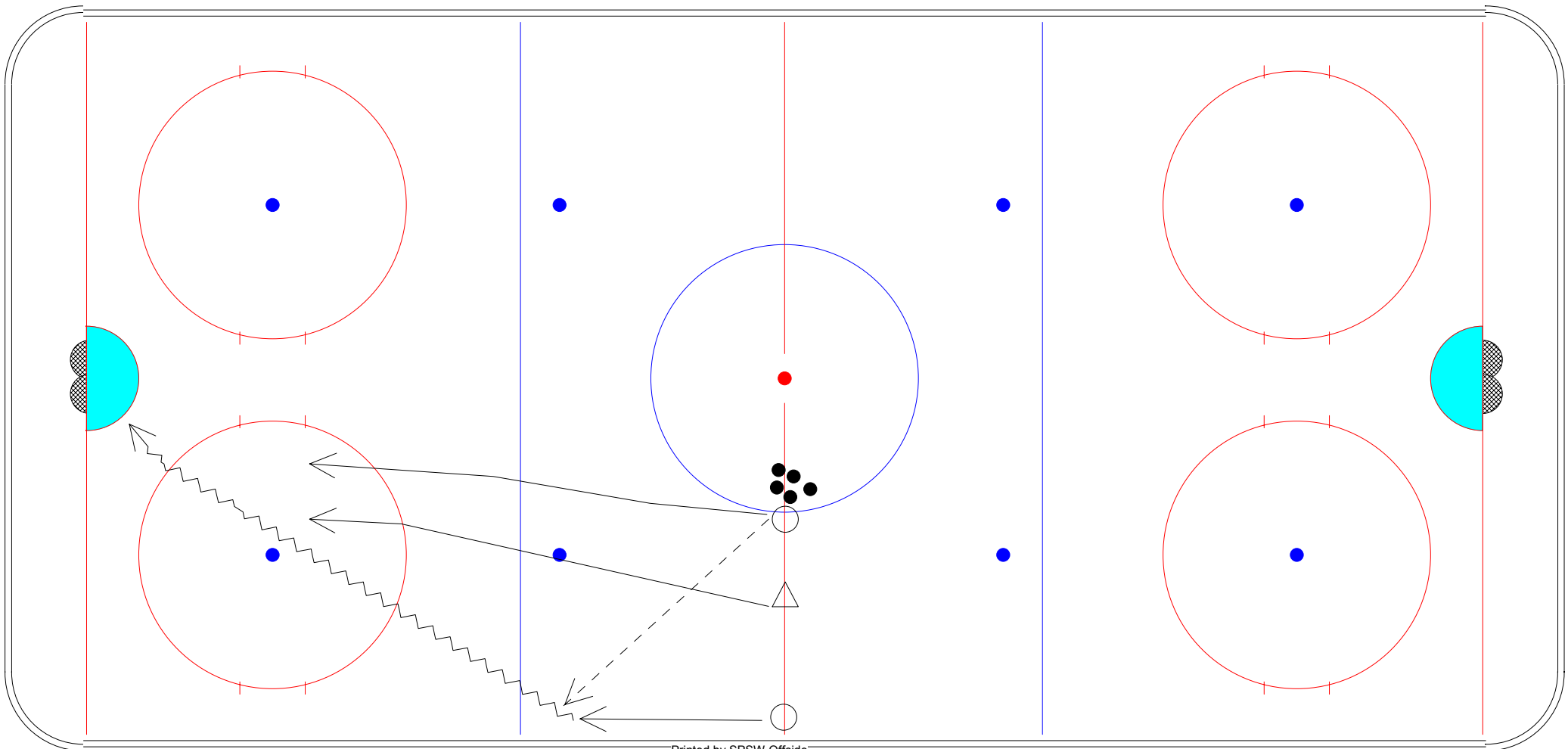
Grupp : Anfallsspiel

Tema : Två mot En. Full fart

försvararen tar undan icke puckförare,

Två mot En. Full fart försvararen tar undan icke

puckförare, men försöker få ner PF i hörnet.

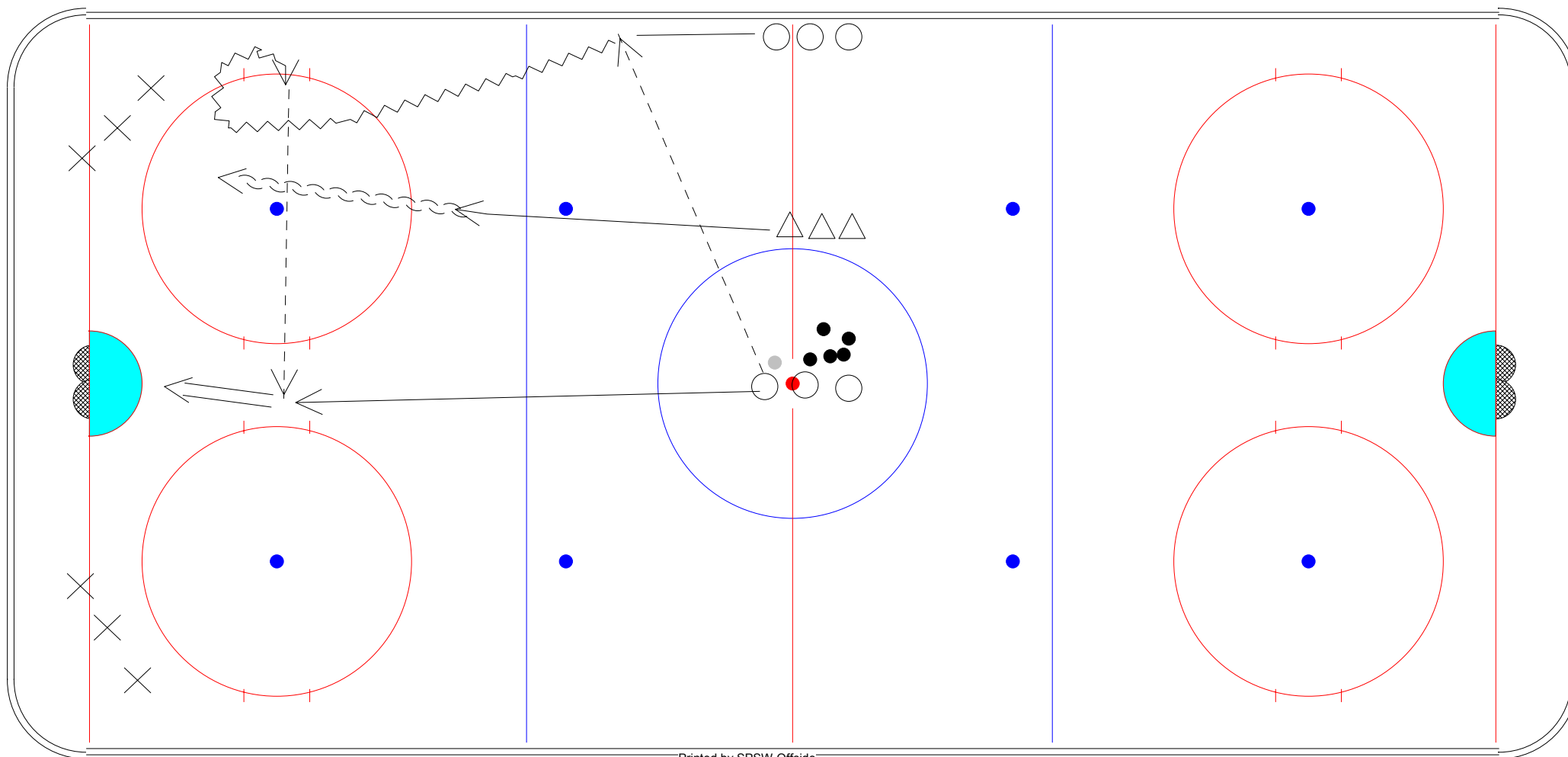


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010226  
Joachim Holst

Namn : Spela in i slottet  
Grupp : Anfallsspel  
Tema : Undvik att komma ner i  
hörnen, snabbt avslut.

Undvik att komma ner i hörnen, snabbt avslut.

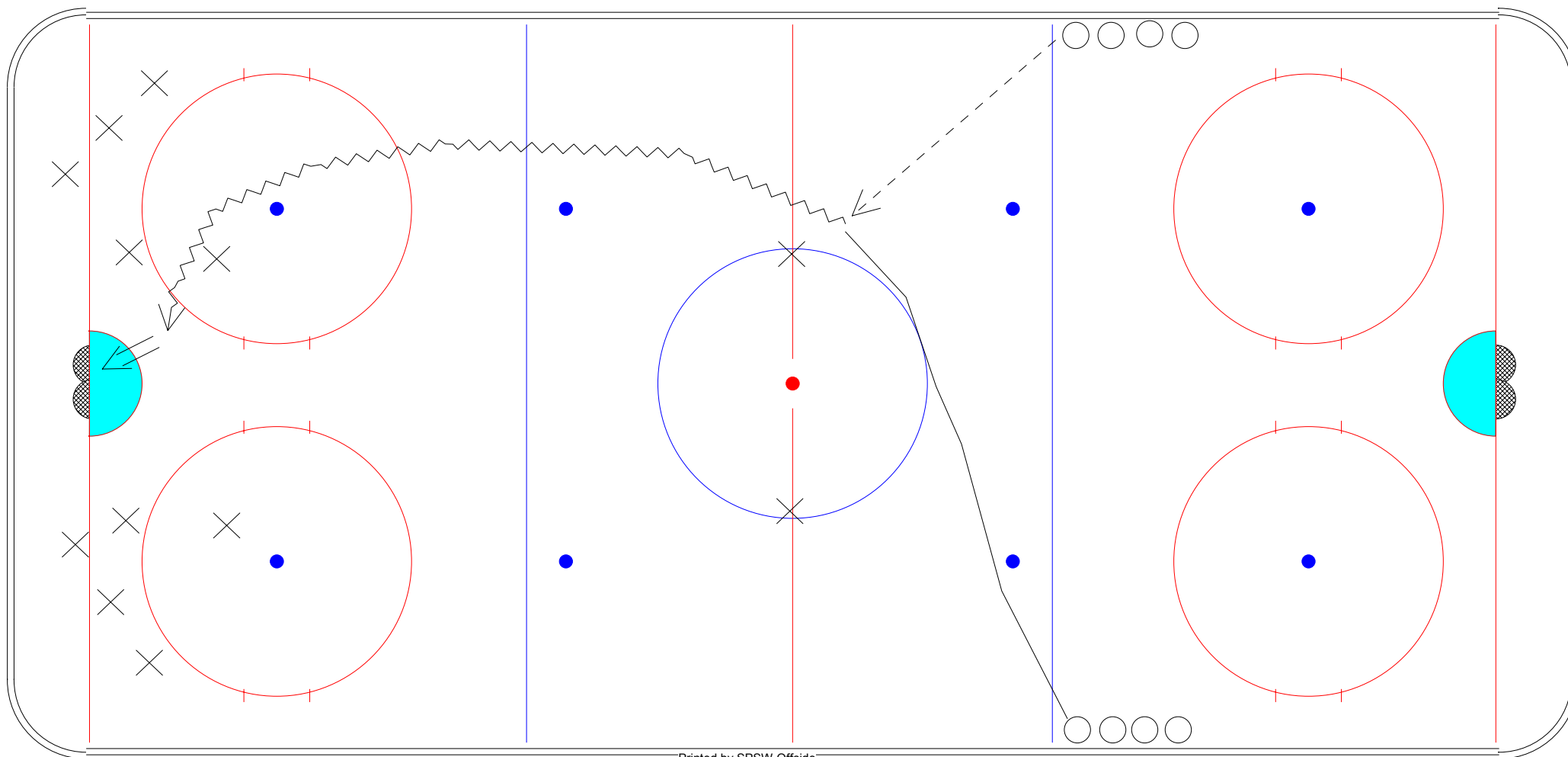


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 000925  
Joachim Holst

Namn : NHL-Inbrytning  
Grupp : Anfallsspel  
Tema : Visa mod och bryt in  
framför mål. Lämnar målvakten

Visa mod och bryt in framför mål. Lämnar målvakten  
stolpen, sätt den i första krysset.

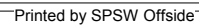


Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Väckpass, direktskott.

Växelpass, direktskott.

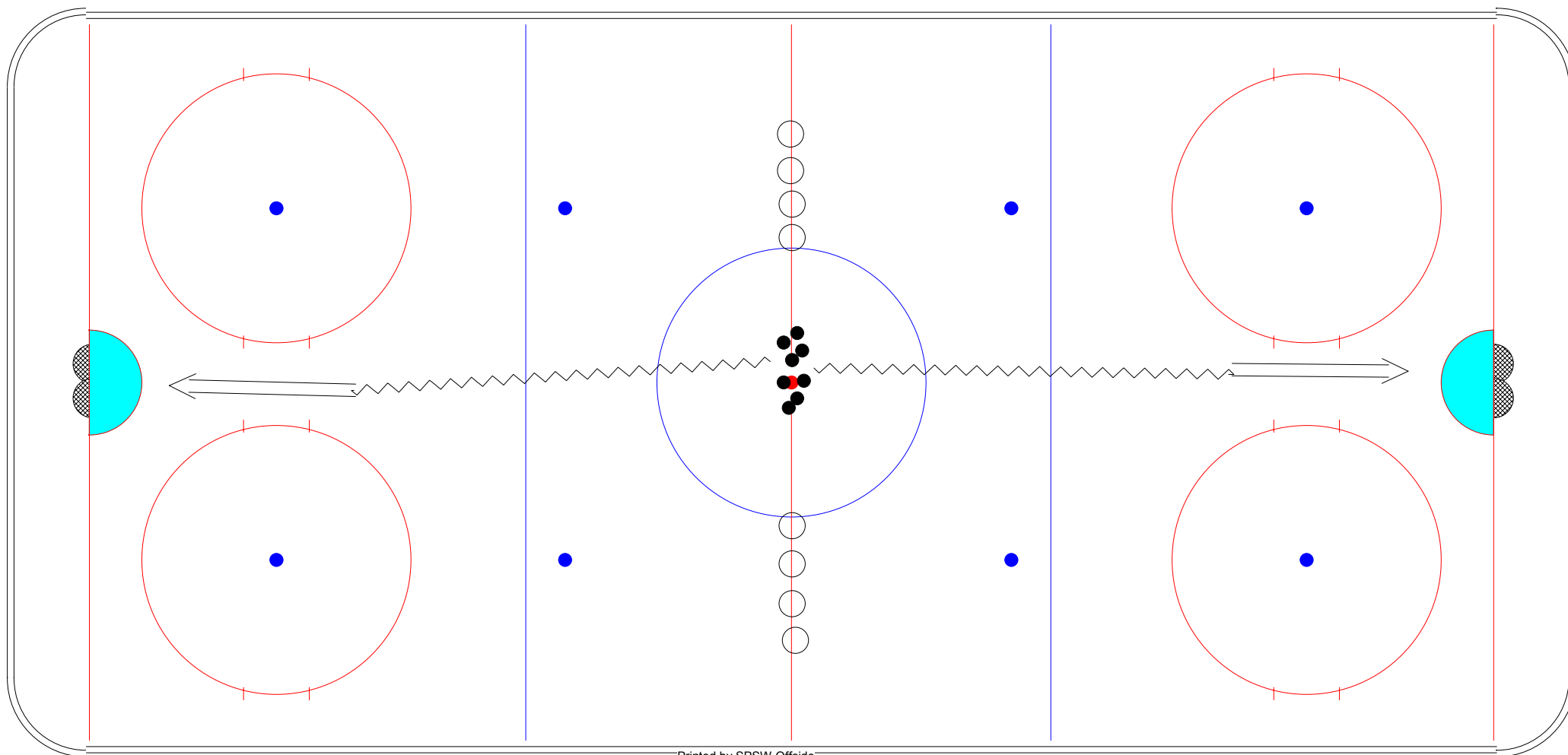


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 001113  
Joachim Holst

Namn : Strömskott  
Grupp : Skott  
Tema : Ström, styr skotten - Plock  
- Stöt - Isskott

Ström, styr skotten - Plock - Stöt - Isskott



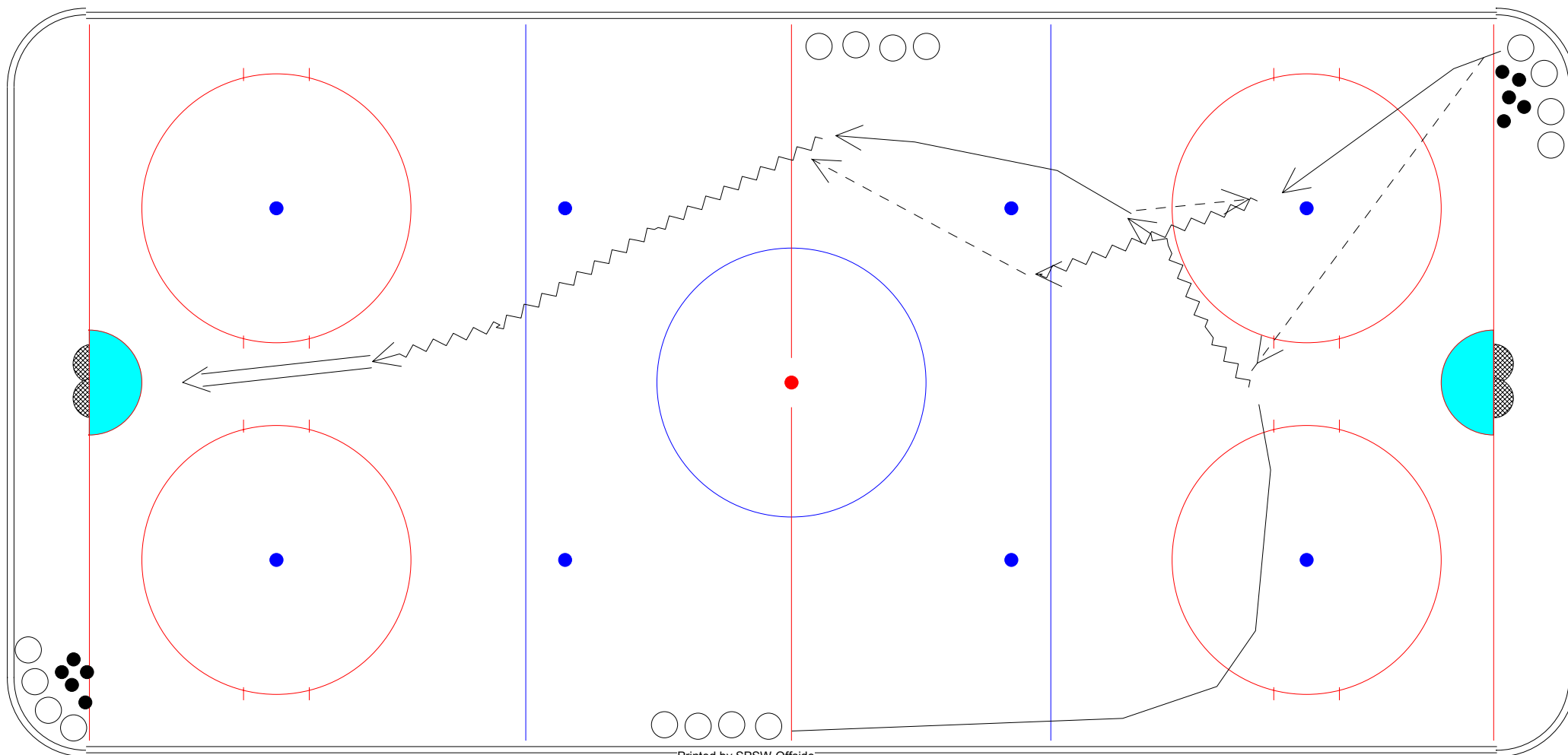


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 001113  
Joachim Holst

Namn : Stor slinga med drop  
Grupp : Uppspel  
Tema : Stor slinga med drop

Stor slinga med drop

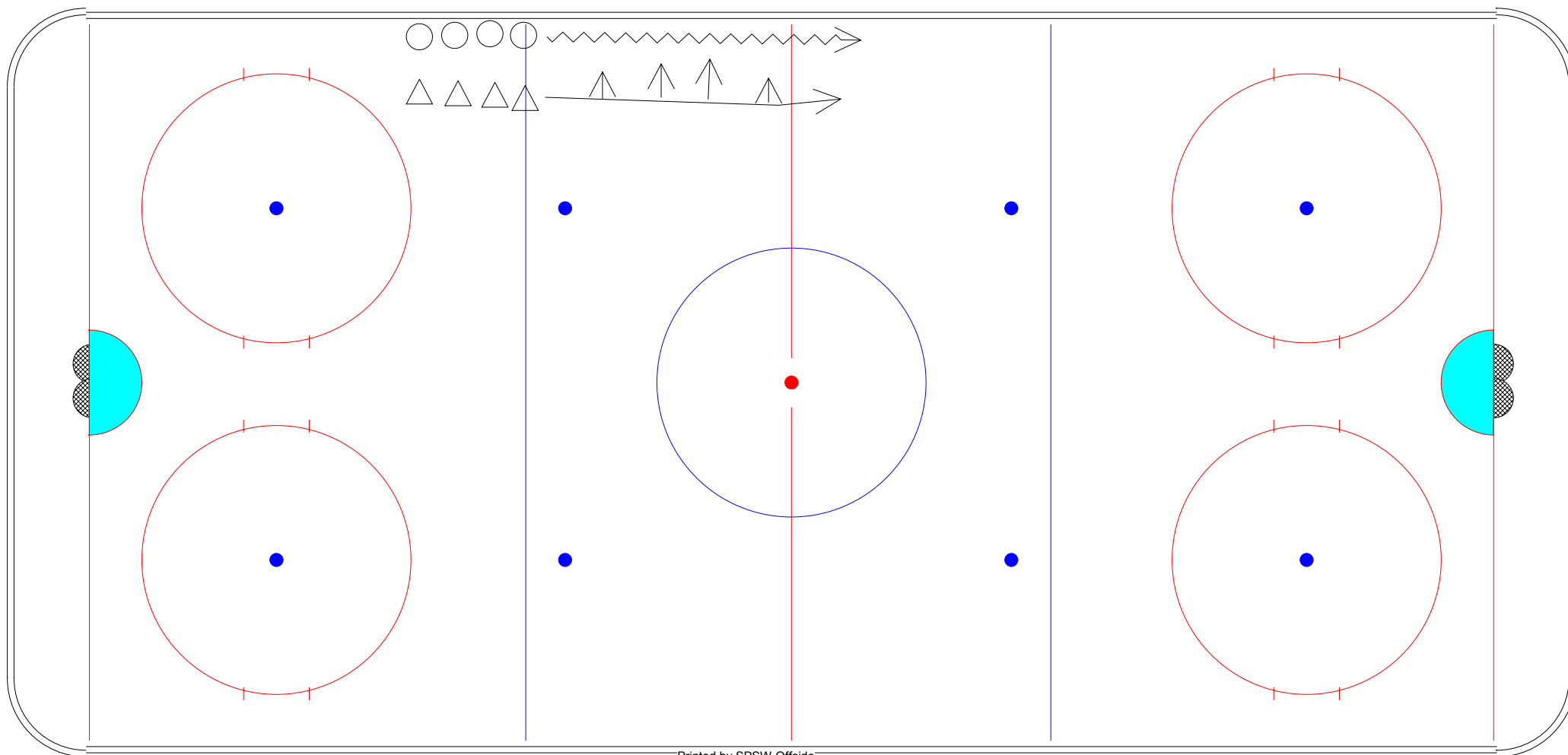


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 001113  
Joachim Holst

Namn : Kampövning  
Grupp : Kampövningar  
Tema : Kampövning

## Kampövning

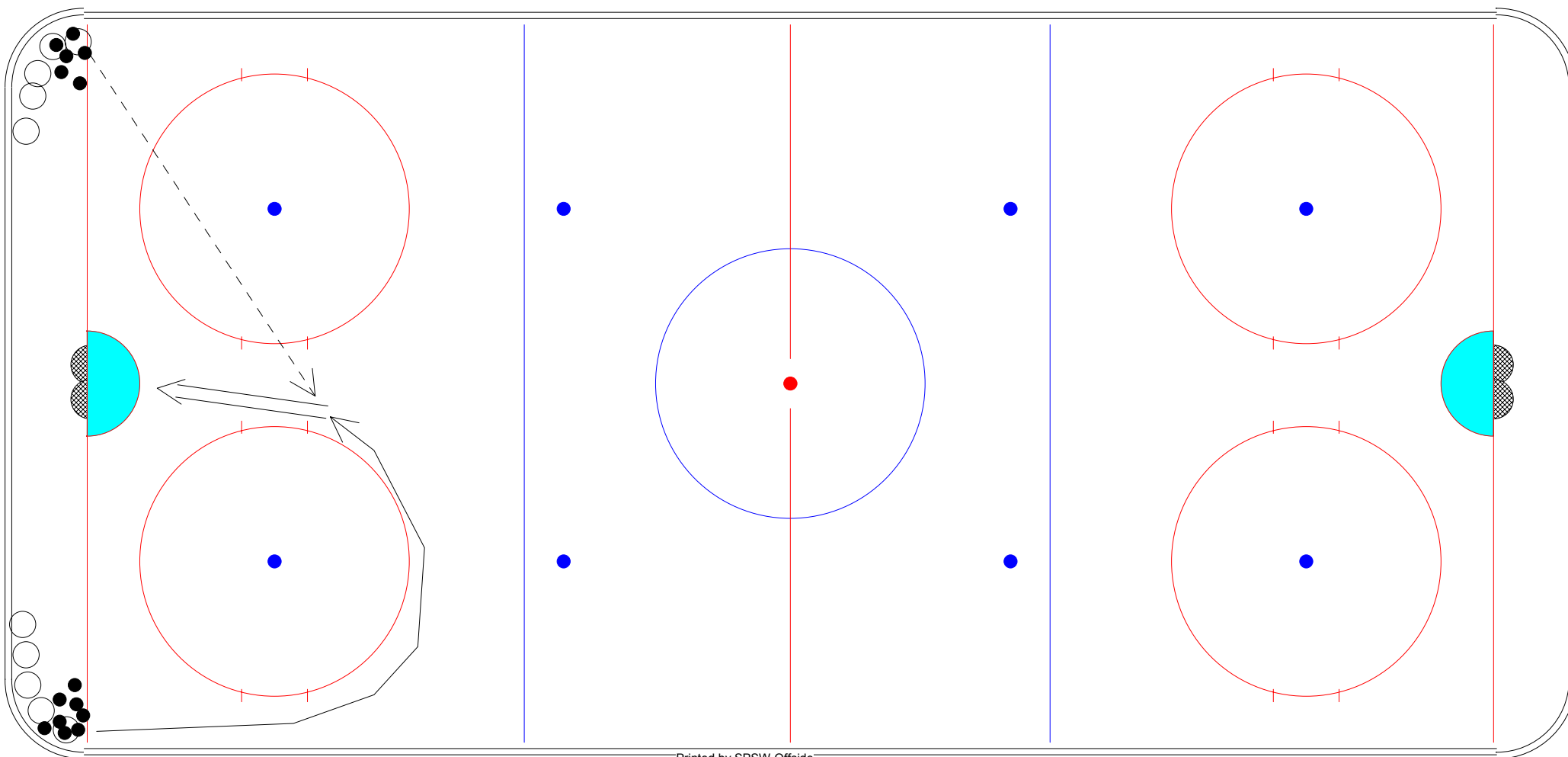


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 001120  
Joachim Holst

Namn : Direktskott i fart  
Grupp : Skott  
Tema : Direktskott i fart

Direktskott i fart

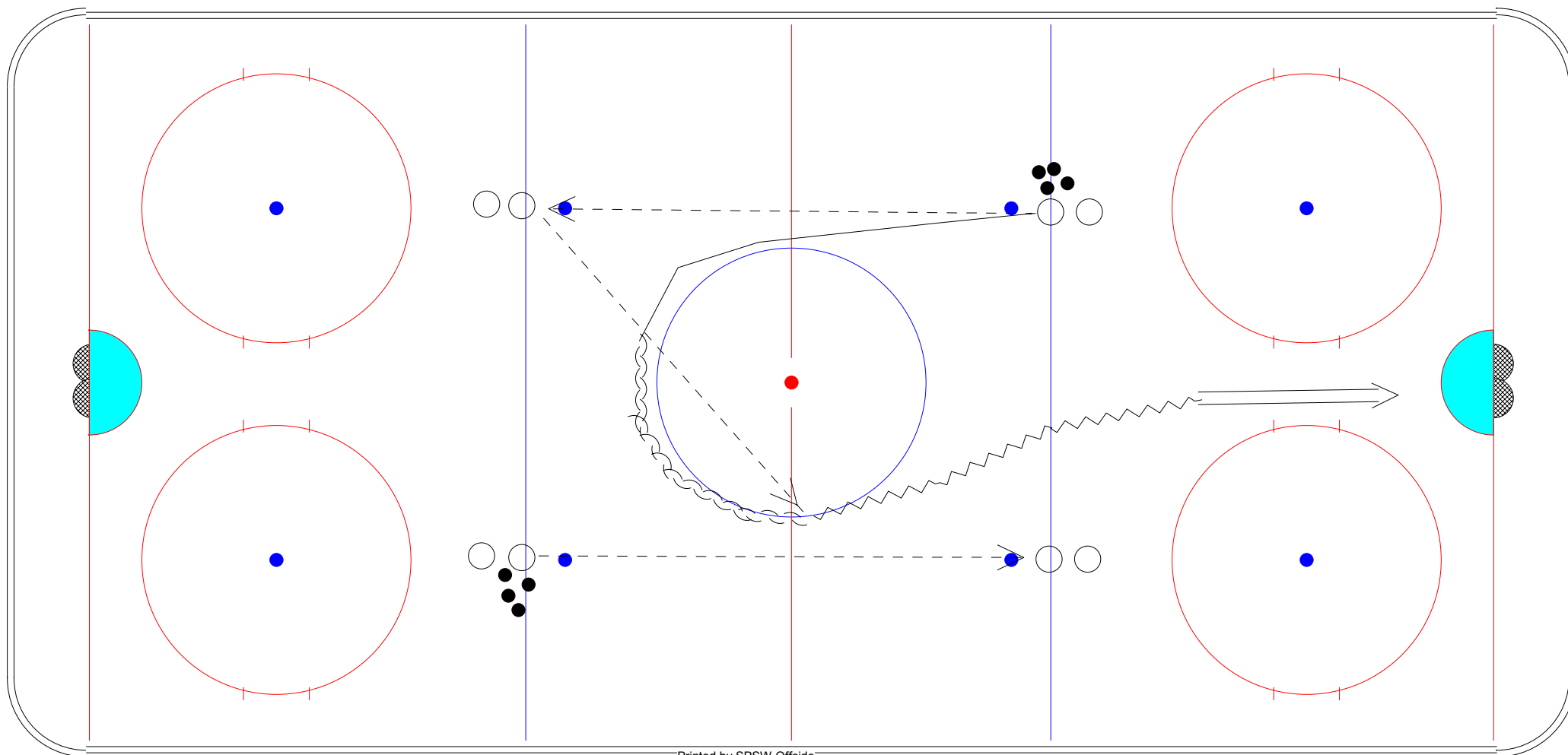


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 001211  
Joachim Holst

Namn : Passning 17  
Grupp : Passning  
Tema : Passning och  
skridskoåkning, baklänges runt mittcirkeln.

Passning och skridskoåkning, baklänges runt mittcirkeln.

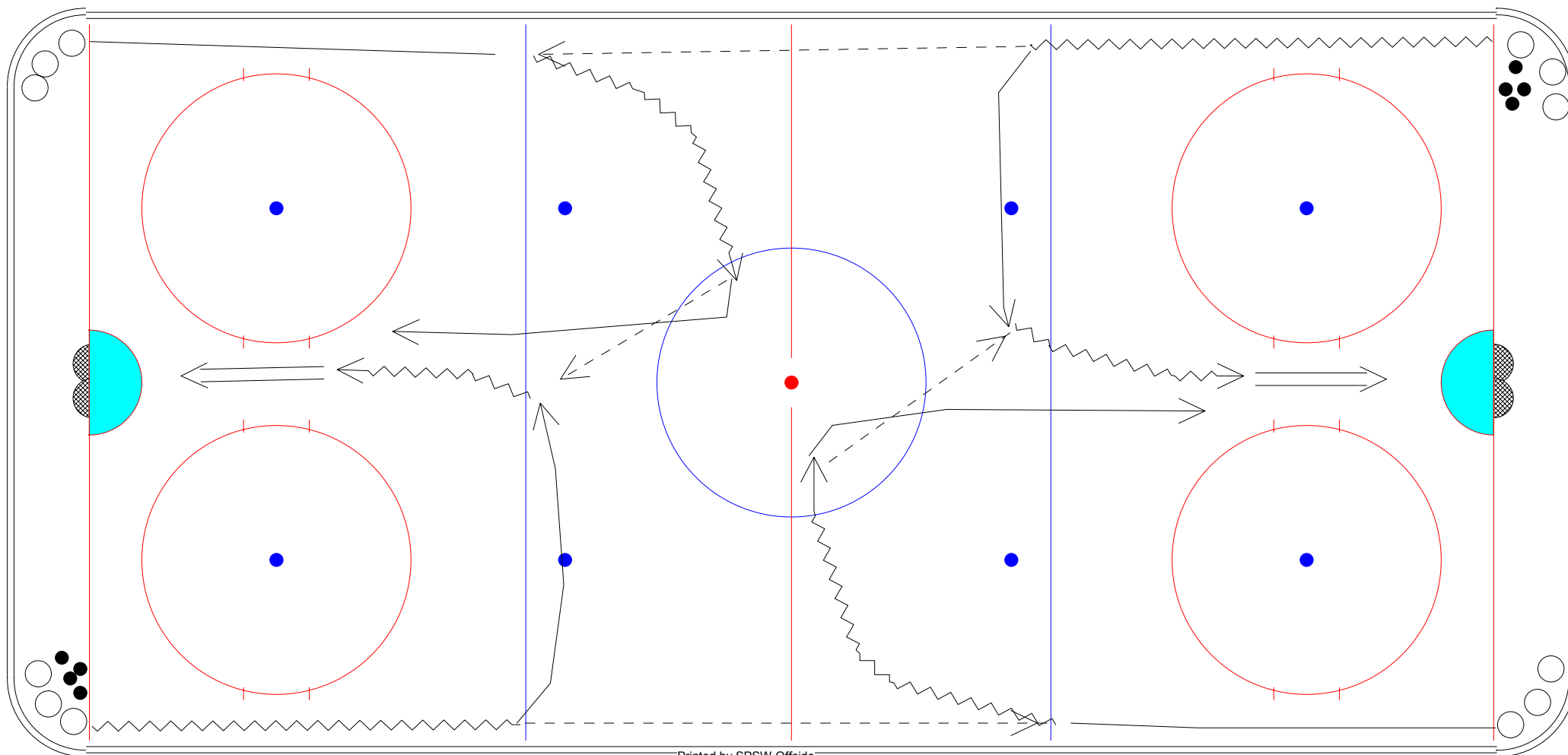


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 001211  
Joachim Holst

Namn : Passning 18  
Grupp : Passning  
Tema : Från alla fyra hörn, byt  
puck i mitt Zon. Två mot

Från alla fyra hörn, byt puck i mitt Zon. Två mot Målvakt.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Skapad : 001211

Skapad : 001211

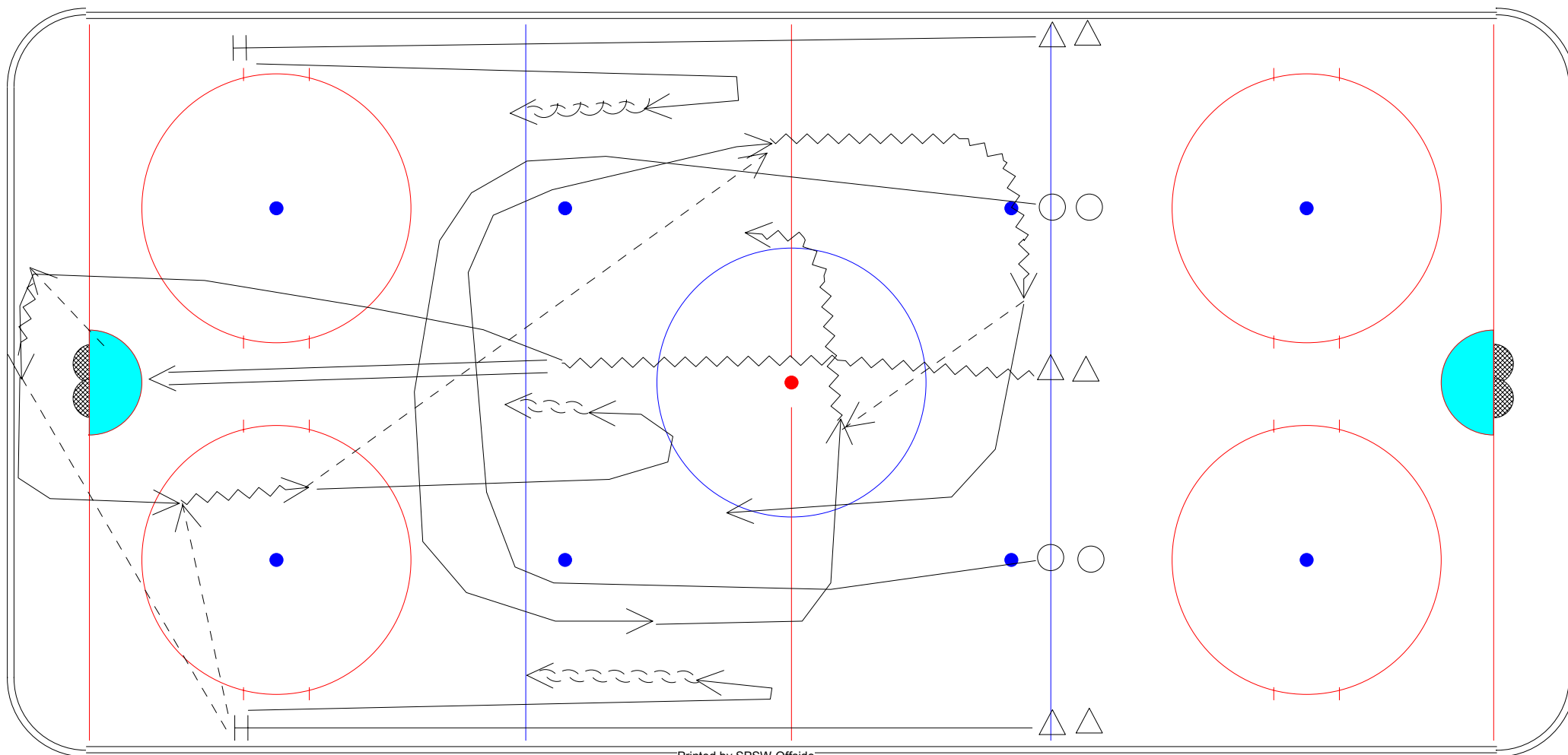
Joachim Holst

Namn : 2 Fwd mot 3 Backar

Grupp : Uppspel

Tema : 2 Fwd mot 3 Backar. Börja med inspel mot MV. Väggspele

2 Fwd mot 3 Backar. Börja med inspel mot MV. Väggspe  
på Back i fickan, långt uppspel. Vänd i mitten

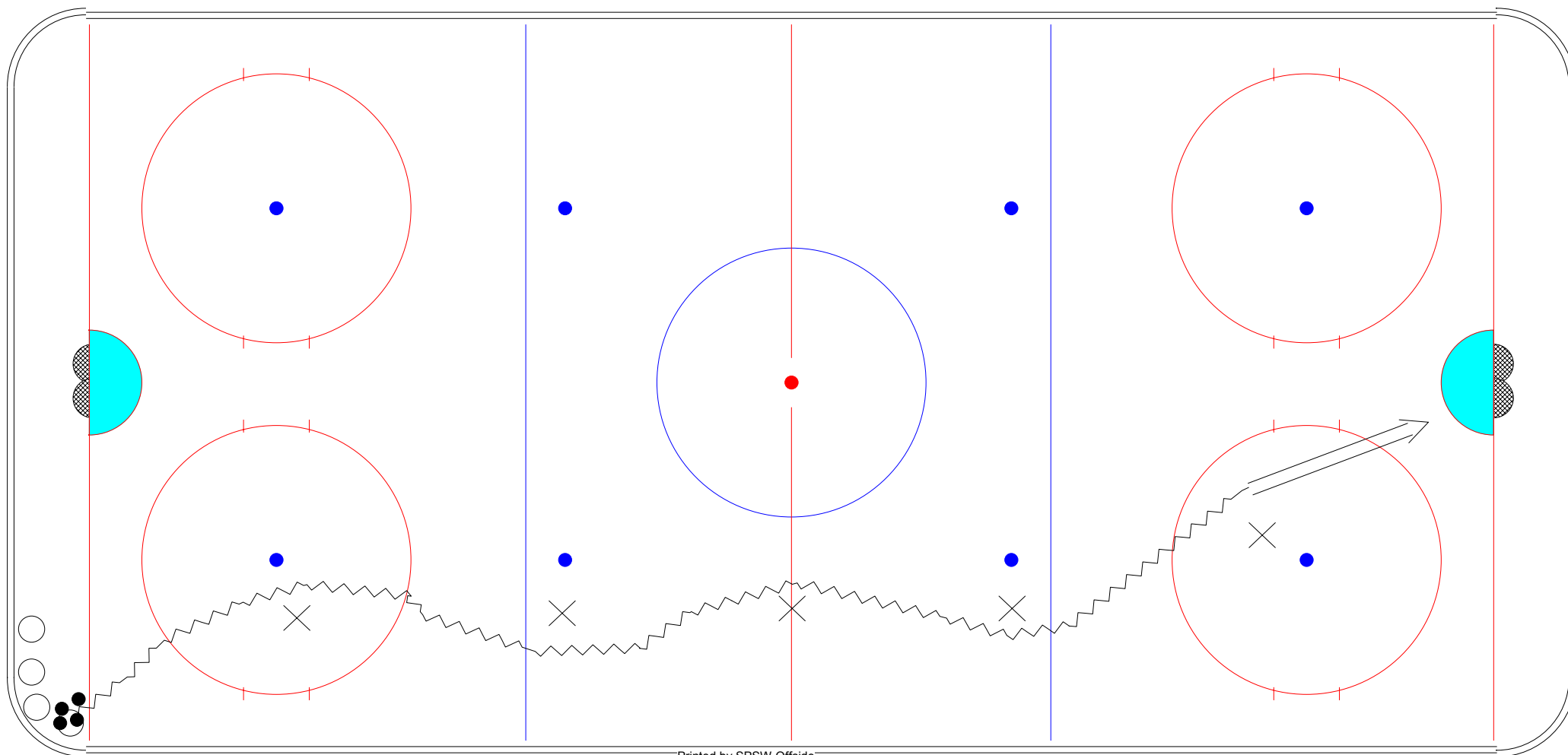


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 001225  
Joachim Holst

Namn : Översteg med Puck  
Grupp : Puckteknik  
Tema : Långa översteg med Puck

Långa översteg med Puck

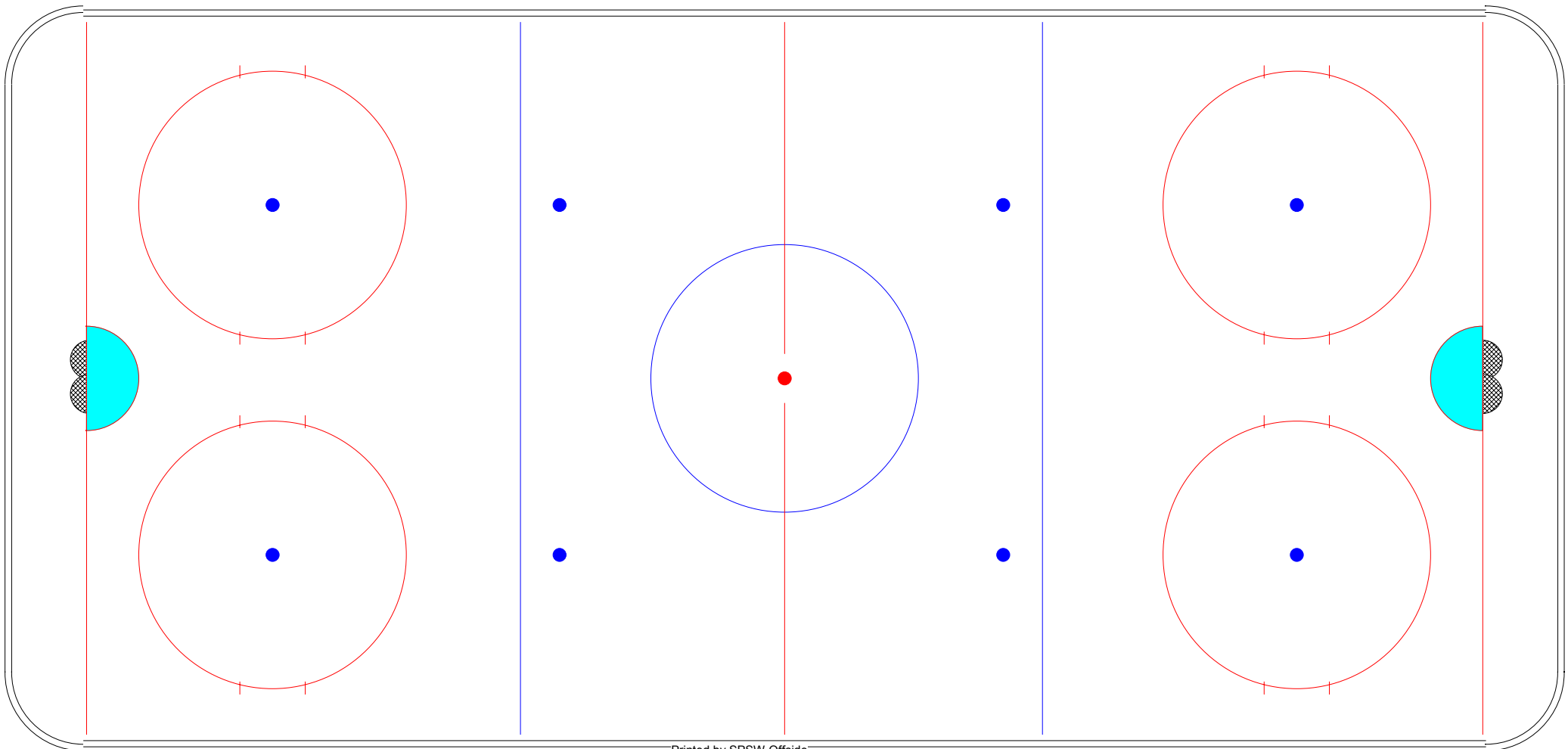


Träningsmoment

Datum : 031006

Joachim Holst

Namn : ny  
Grupp : NHL Teknik  
Tema :



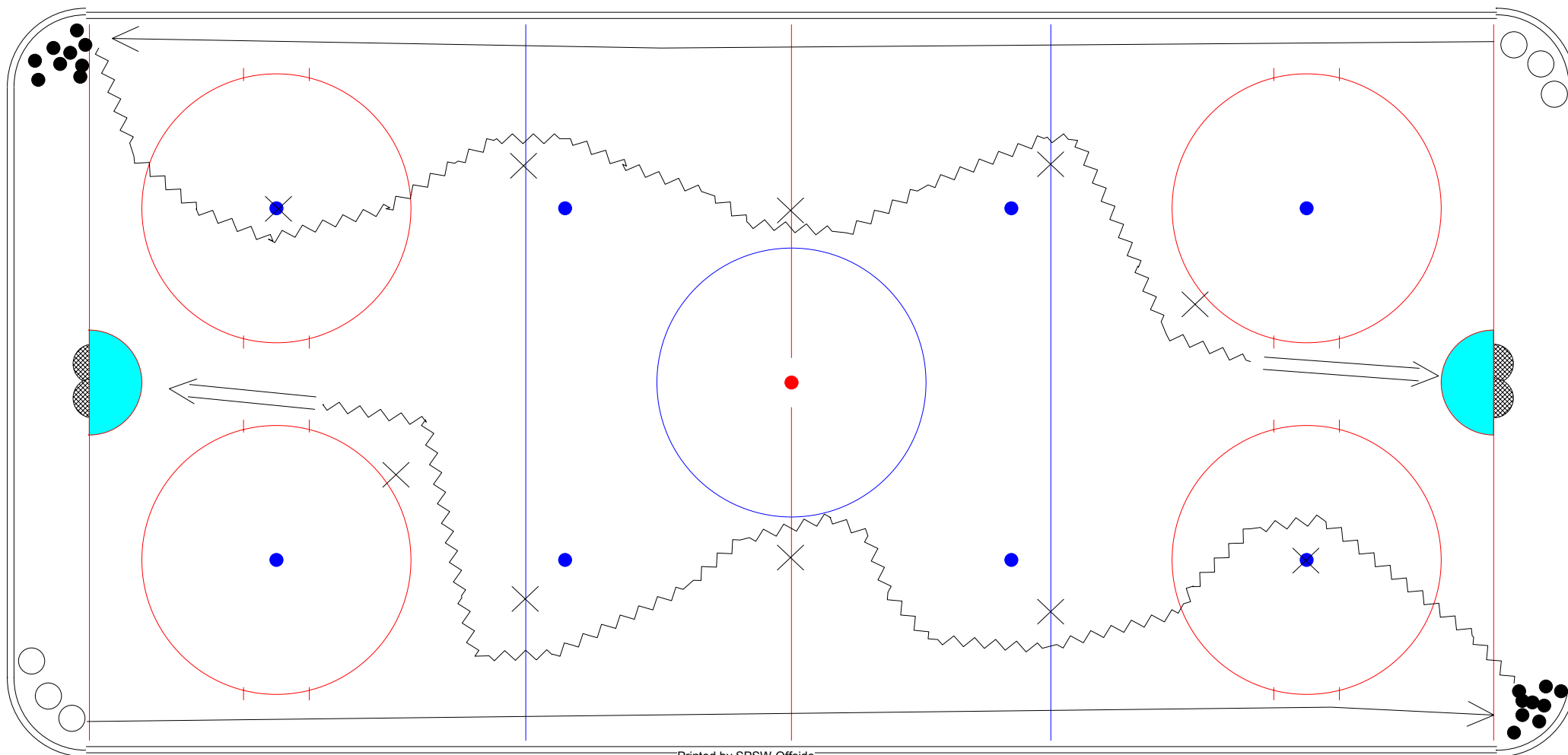


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010205  
Joachim Holst

Namn : Puckteknik 11  
Grupp : Puckteknik  
Tema : Skridskoåkning, hämta puck, mellan konor, Avslut!  
puck, mellan konor, Avslut!

Skridskoåkning, hämta puck, mellan konor, Avslut!

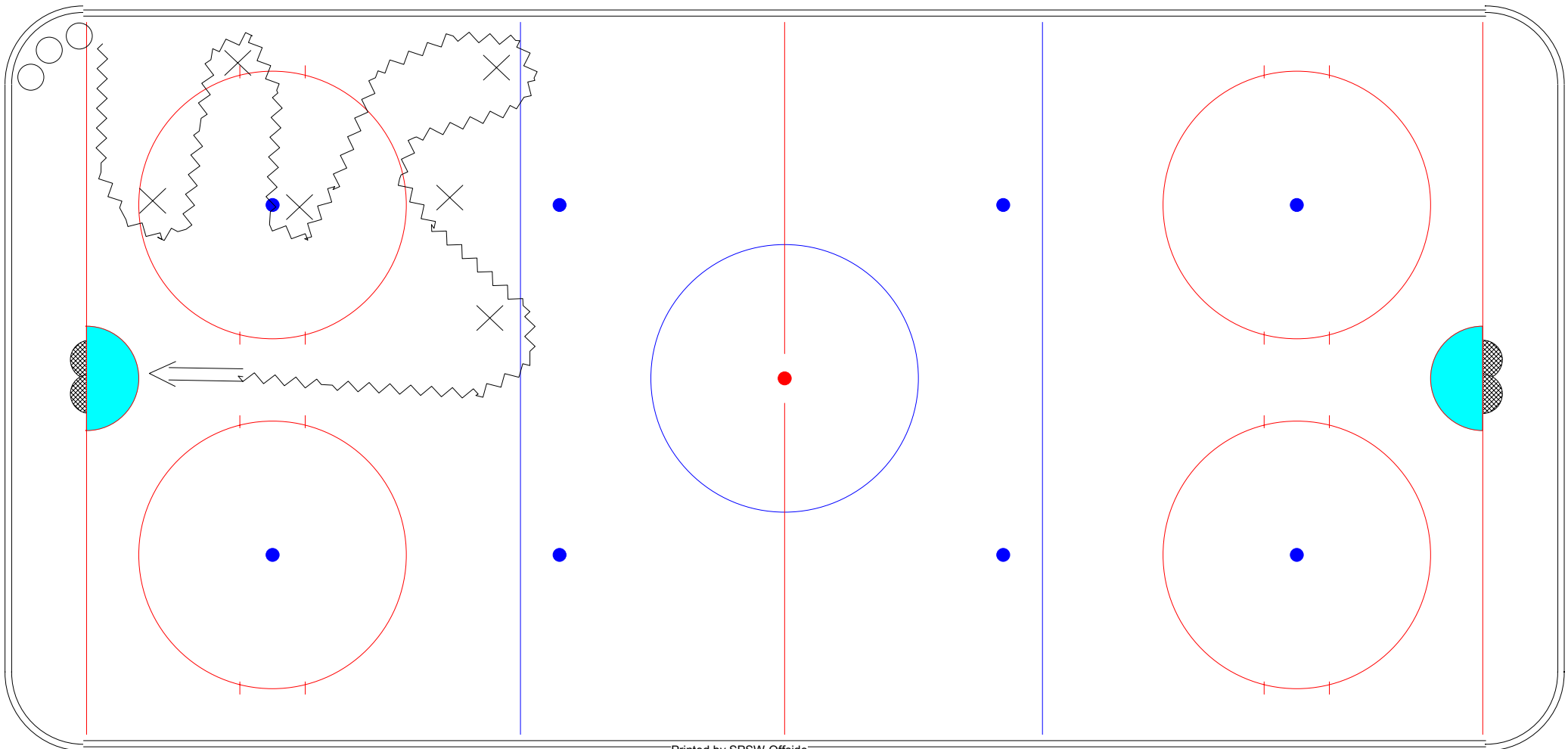


Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Puckteknik korta svängar

## Puckteknik korta svängar

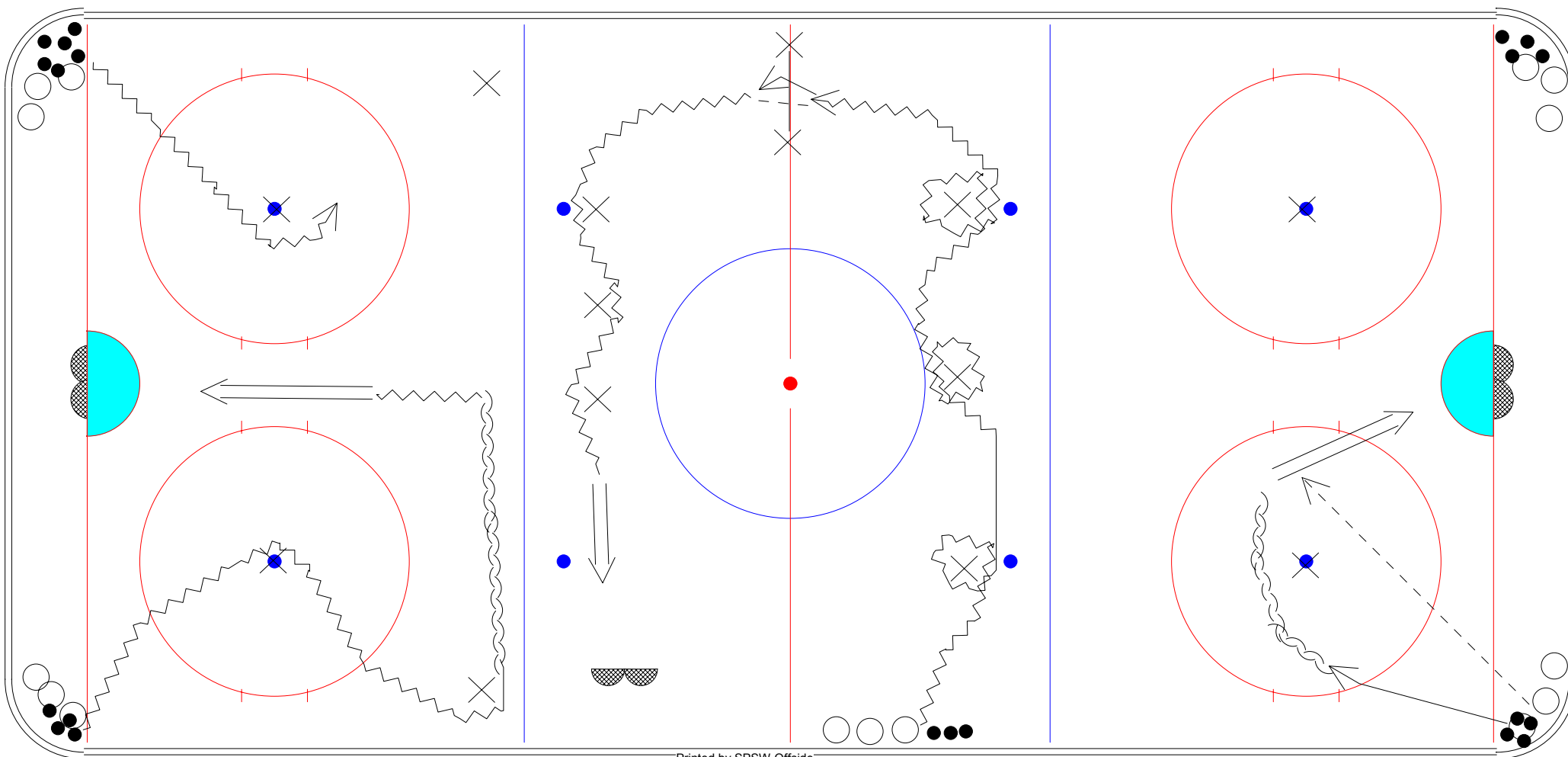


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010205  
Joachim Holst

Namn : Puckteknik 12  
Grupp : Puckteknik  
Tema : Puckteknik,  
stationsträning. Slinga-Skott-Uppföljning.

Puckteknik, stationsträning. Slinga-Skott-Uppföljning.  
Slinga med snurr runt konor



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 010214

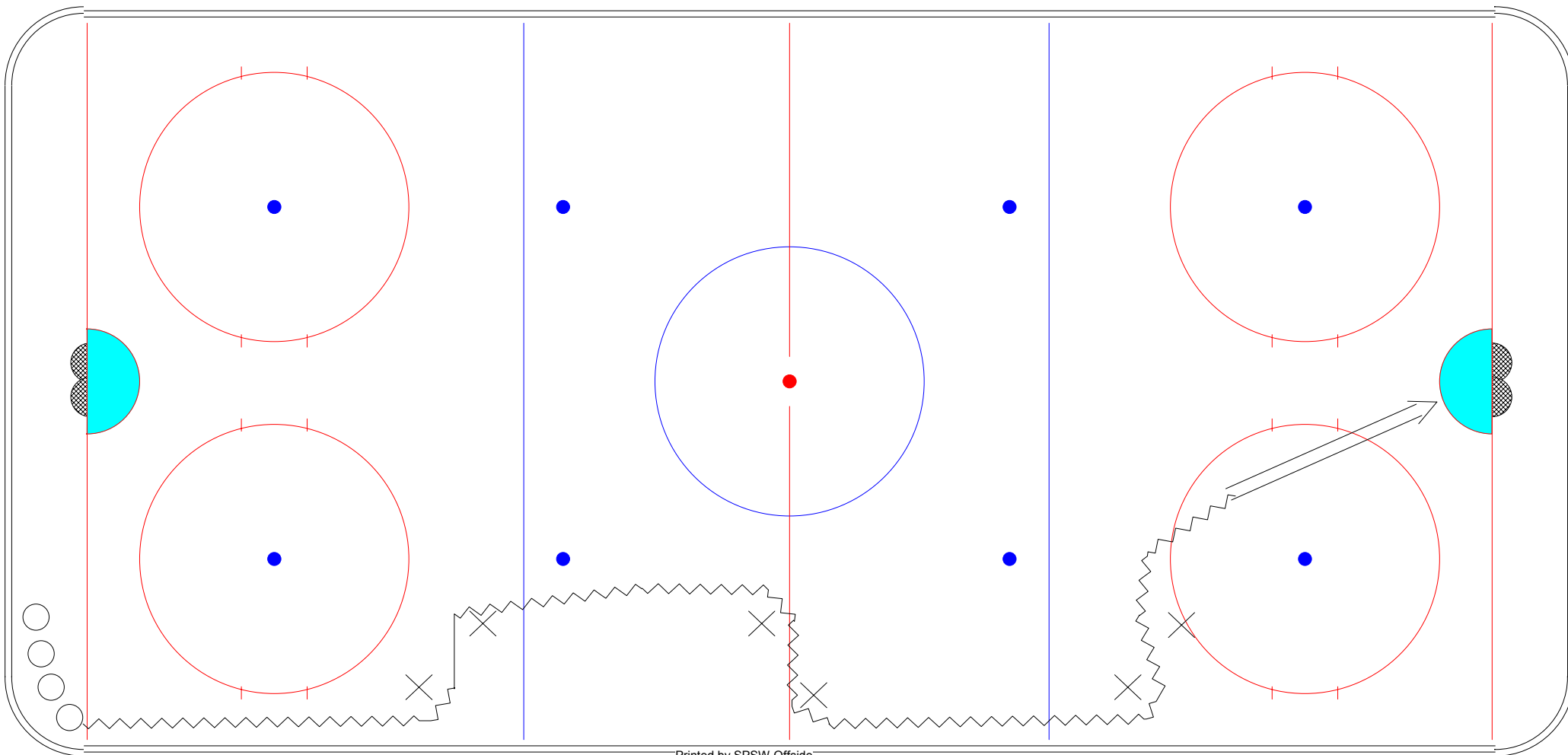
Joachim Holst

Namn : Övning 03

Grupp : Sportlovshockey

Tema : Tempoökning mellan  
konor, tvär vändning utan att

Tempoökning mellan konor, tvär vändning utan att tappa fart.

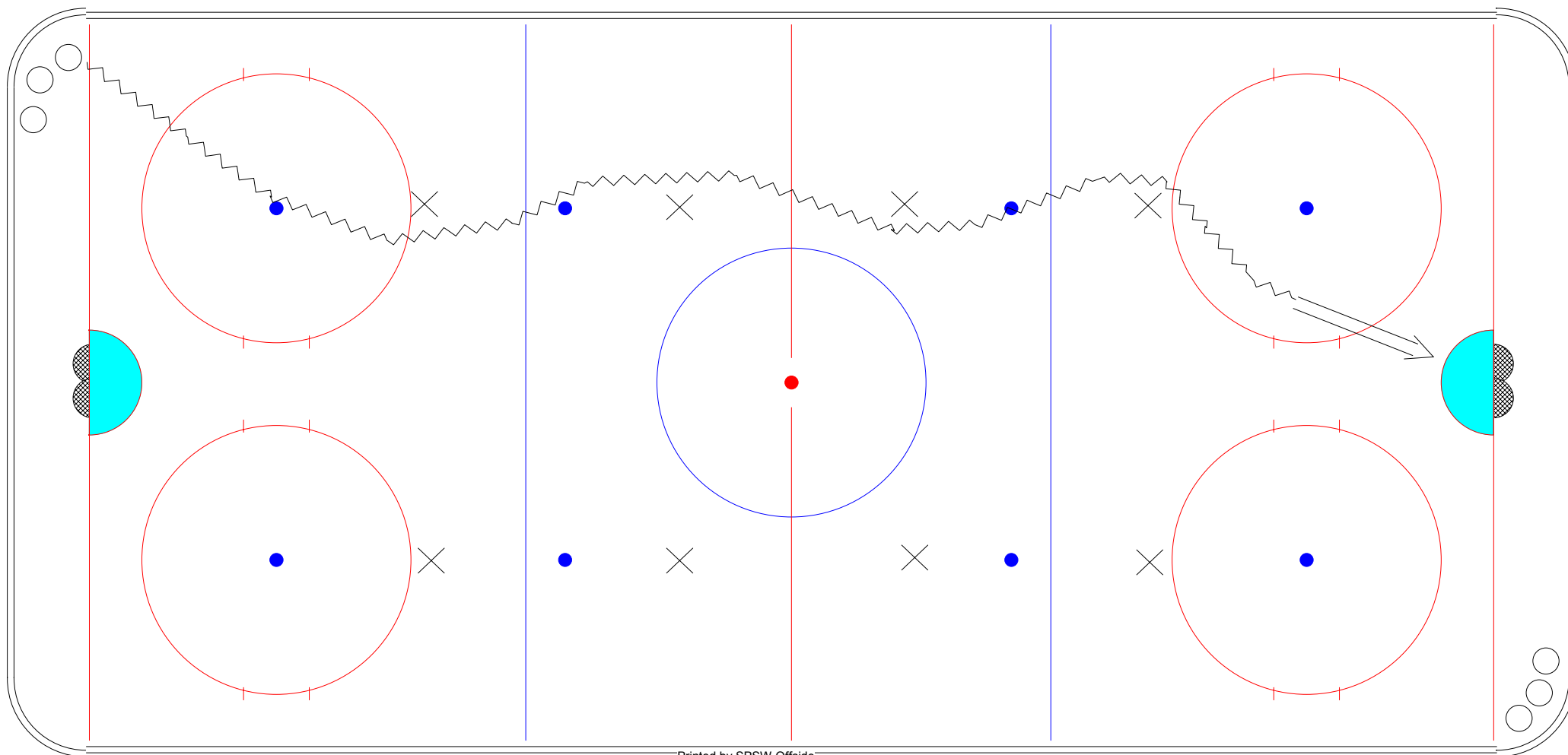


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010214  
Joachim Holst

Namn : Övning 01  
Grupp : Sportlovshockey  
Tema : Framlänges mellan konor.  
ÖVERSTEG mellan konorna.

Framlänges mellan konor. ÖVERSTEG mellan konorna.

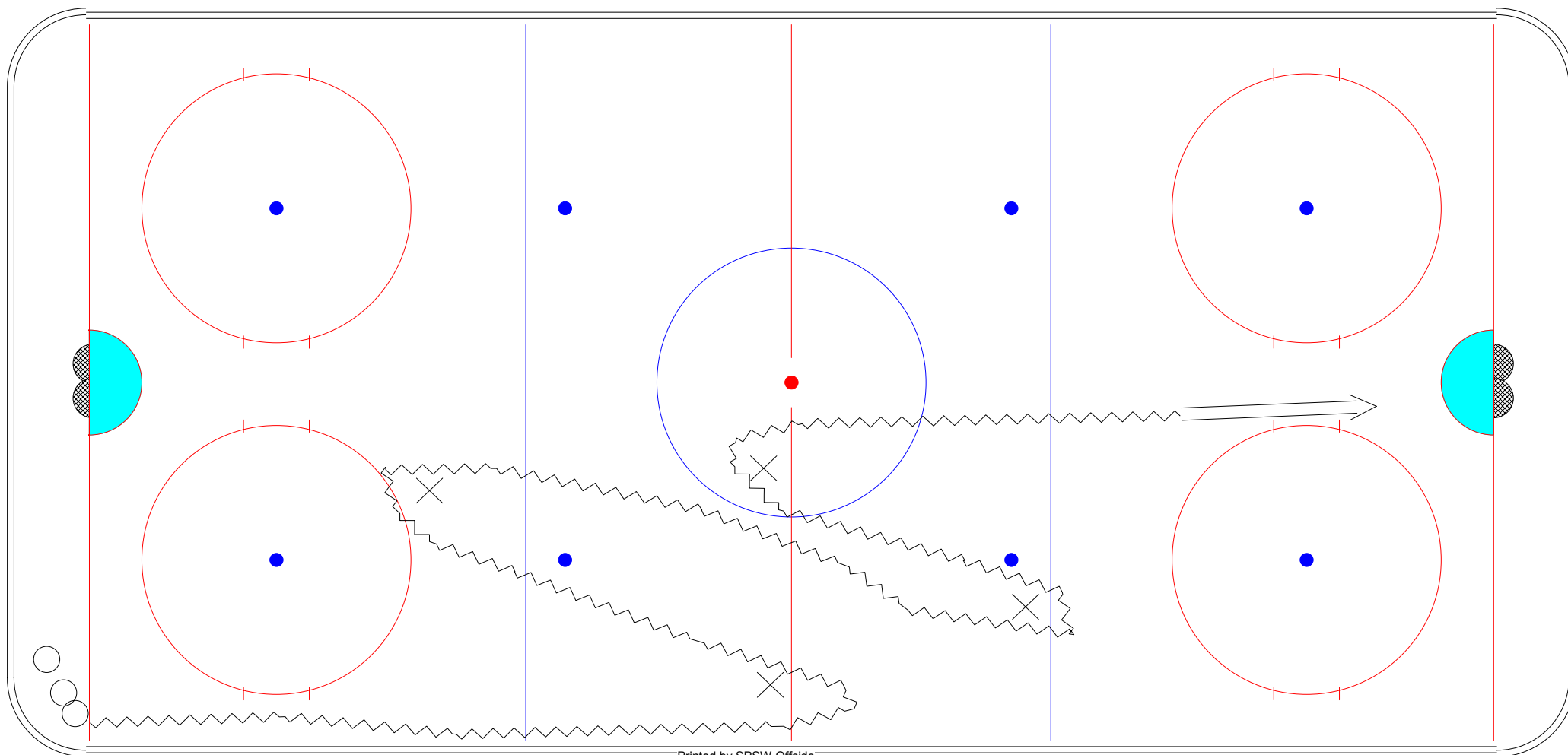


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010214  
Joachim Holst

Namn : Övning 02  
Grupp : Sportlovshockey  
Tema : Tempoökning efter tvär  
sväng runt kona.

Tempoökning efter tvär sväng runt kona.

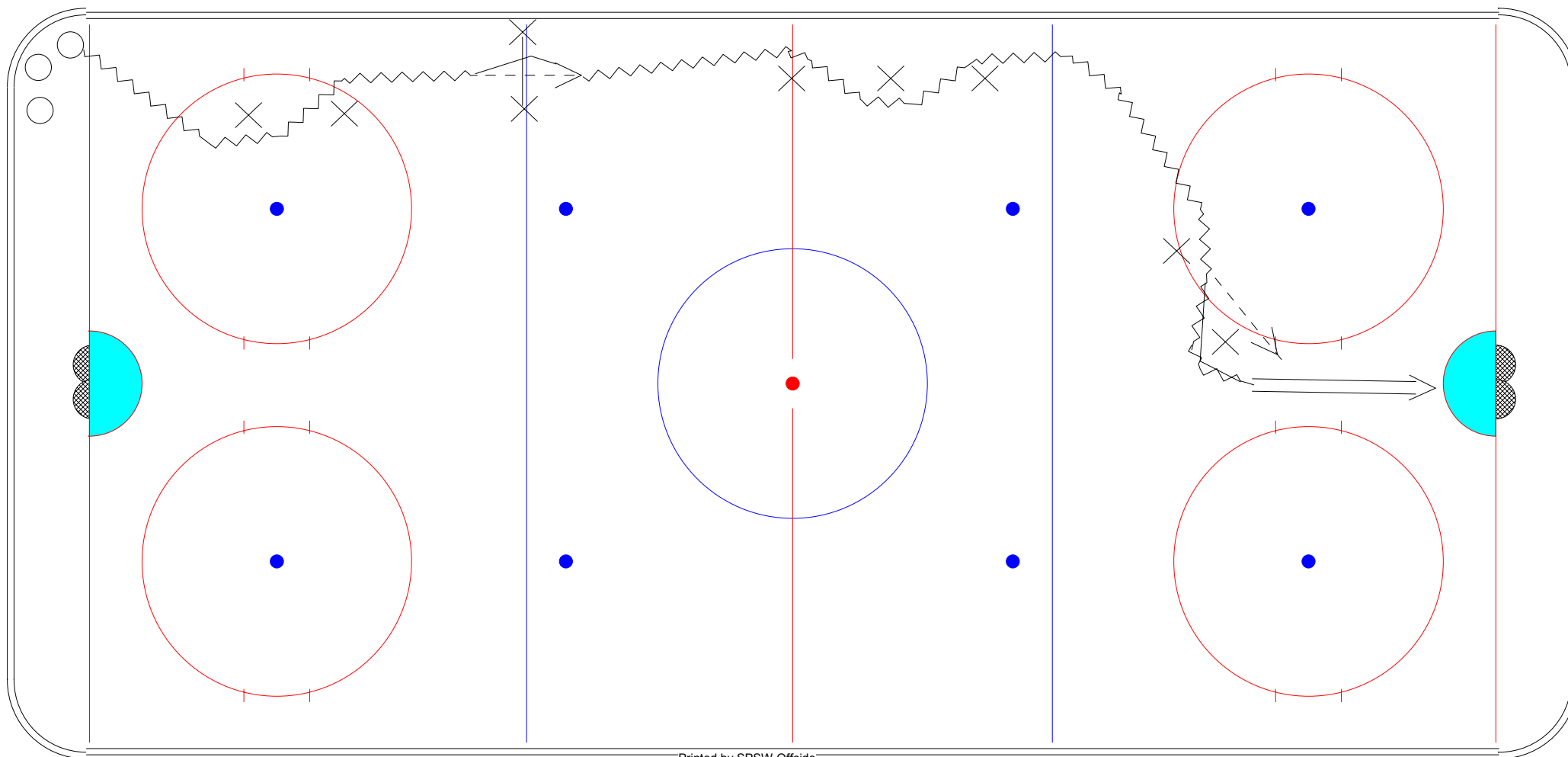


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010214  
Joachim Holst

Namn : Övning 04  
Grupp : Sportlovshockey  
Tema : Mellan konor, hopp över  
hinder. Tempoökning, inbrytning

Mellan konor, hopp över hinder. Tempoökning, inbrytning  
puck på fel sida om sista konan.

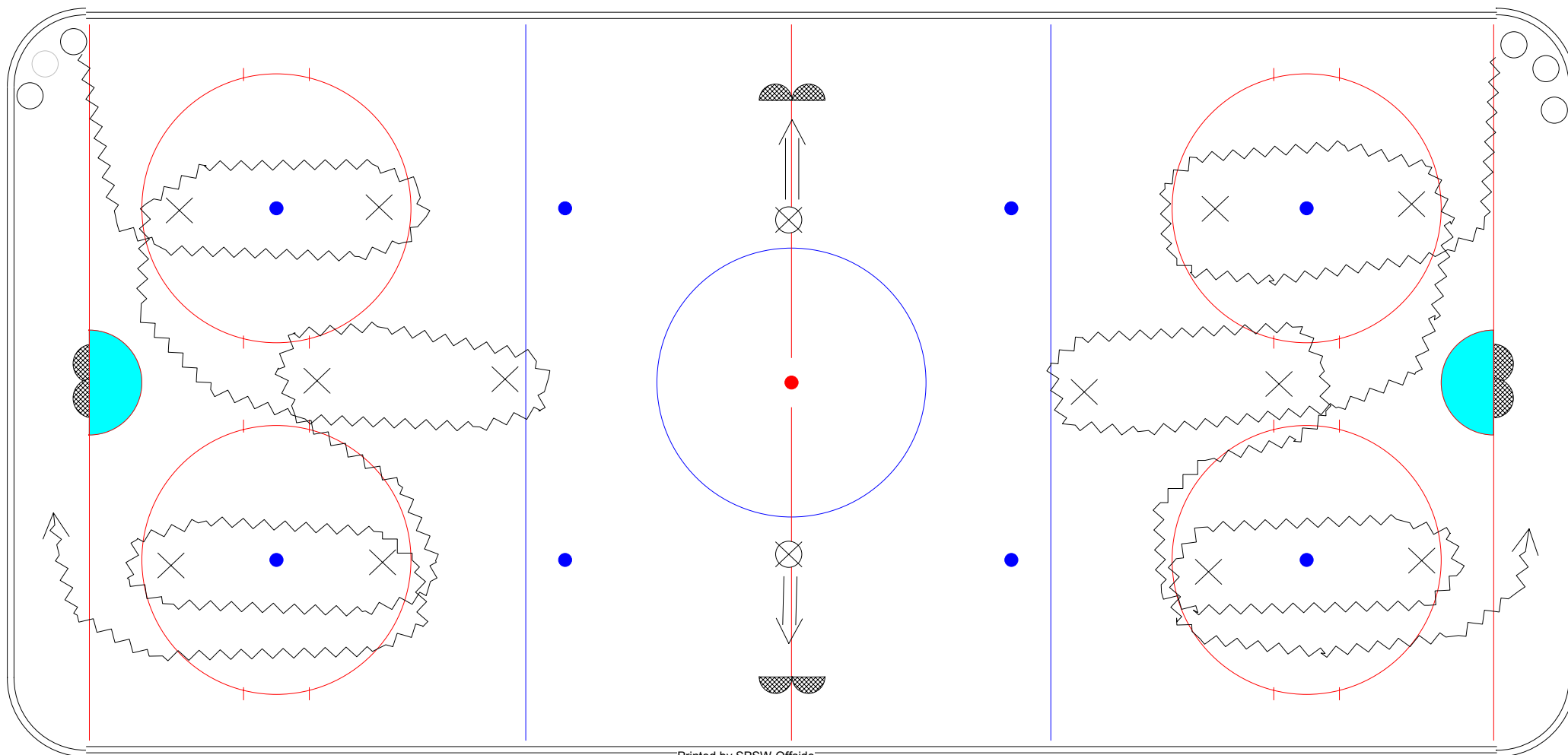


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010214  
Joachim Holst

Namn : Övning 05  
Grupp : Sportlovshockey  
Tema : Översteg med puck, upp i tempo, täck pucken.

Översteg med puck, upp i tempo, täck pucken.



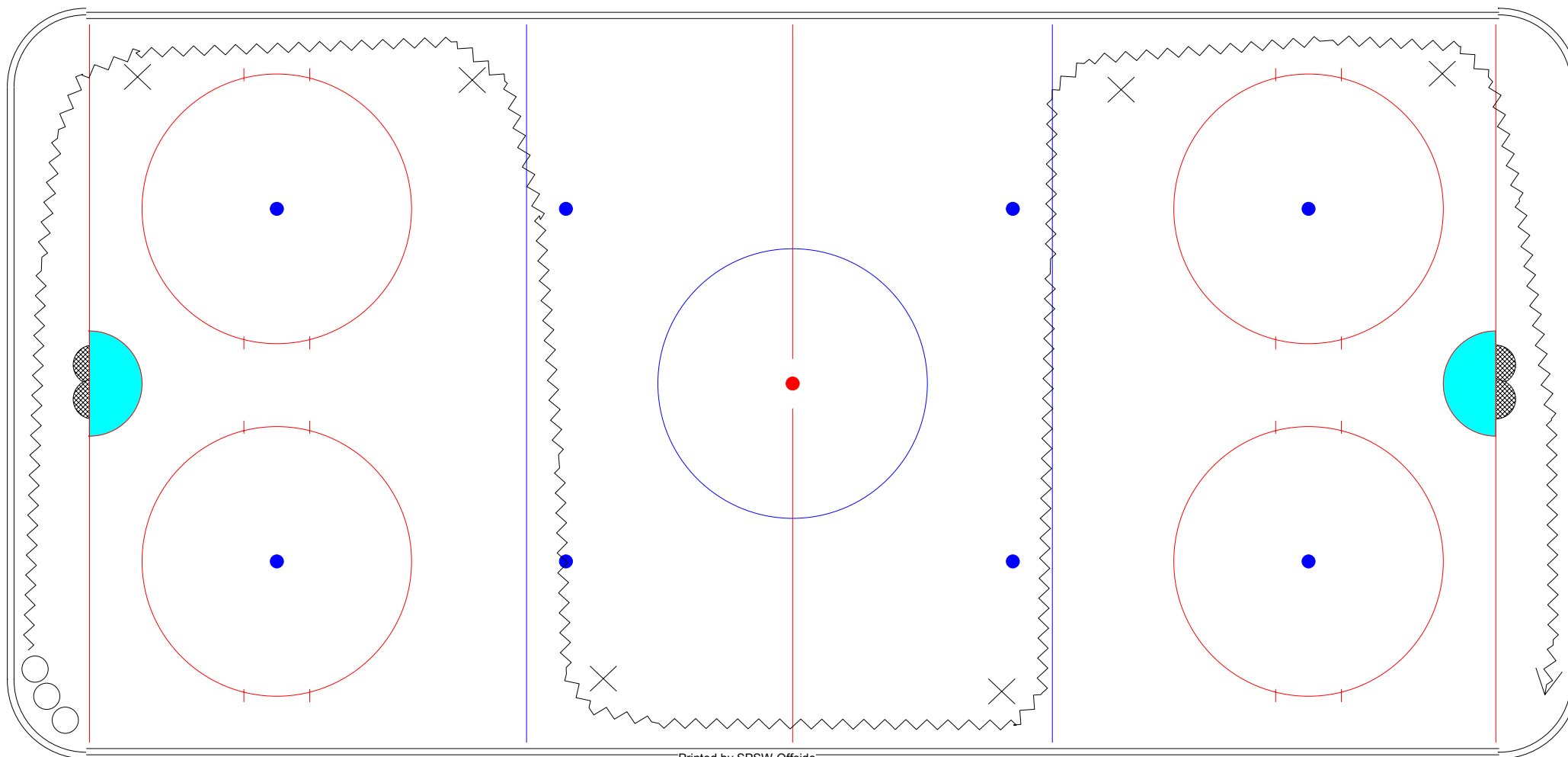


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010214  
Joachim Holst

Namn : Övning 06  
Grupp : Sportlovshockey  
Tema : Översteg med puck

Översteg med puck

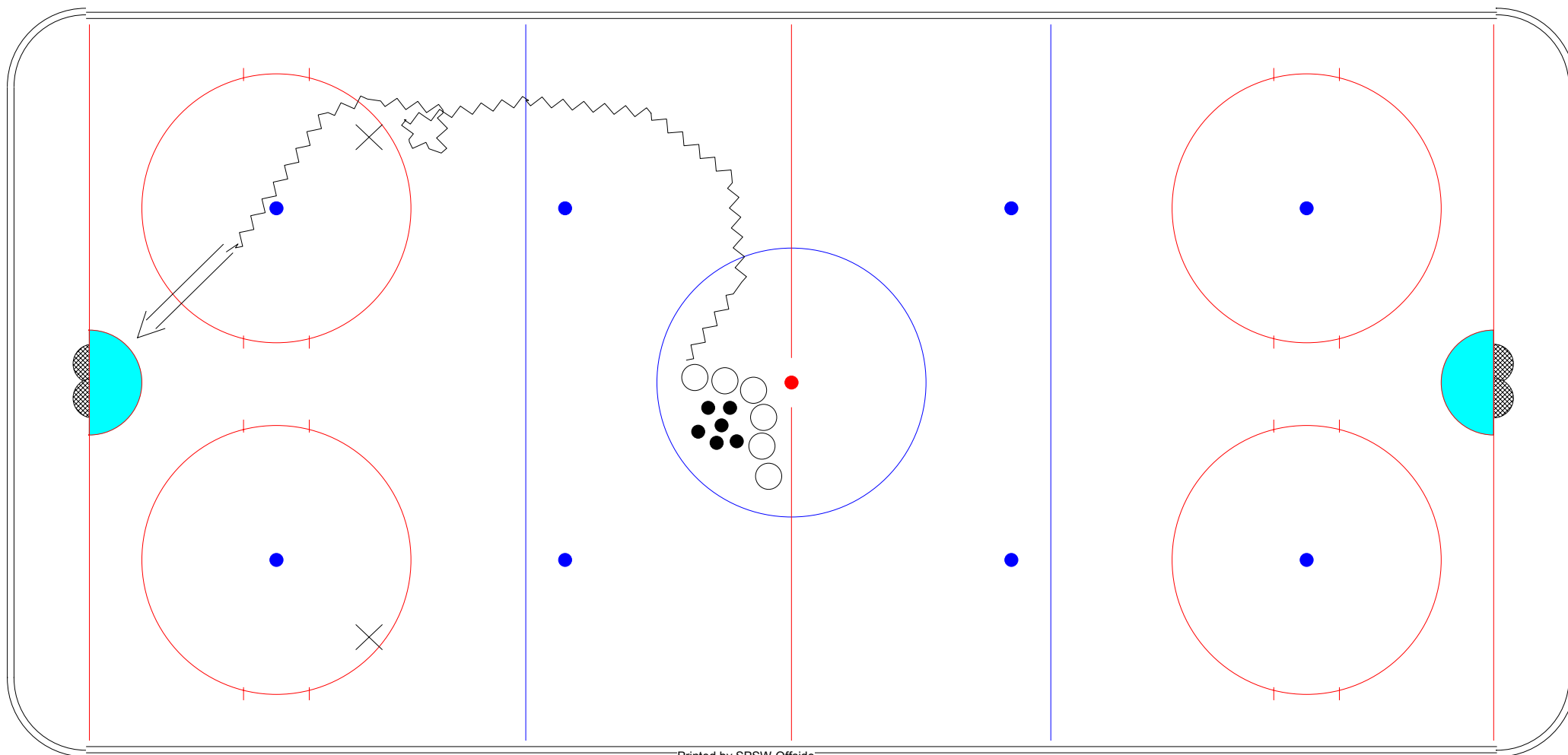


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010214  
Joachim Holst

Namn : Övning 07  
Grupp : Sportlovshockey  
Tema : Ta höjd mot röda linjen,  
gör en frånvänding vid däckat,

Ta höjd mot röda linjen, gör en frånvänding vid däckat,  
'Pigeon-steg'. Ny fart, vinkelskott

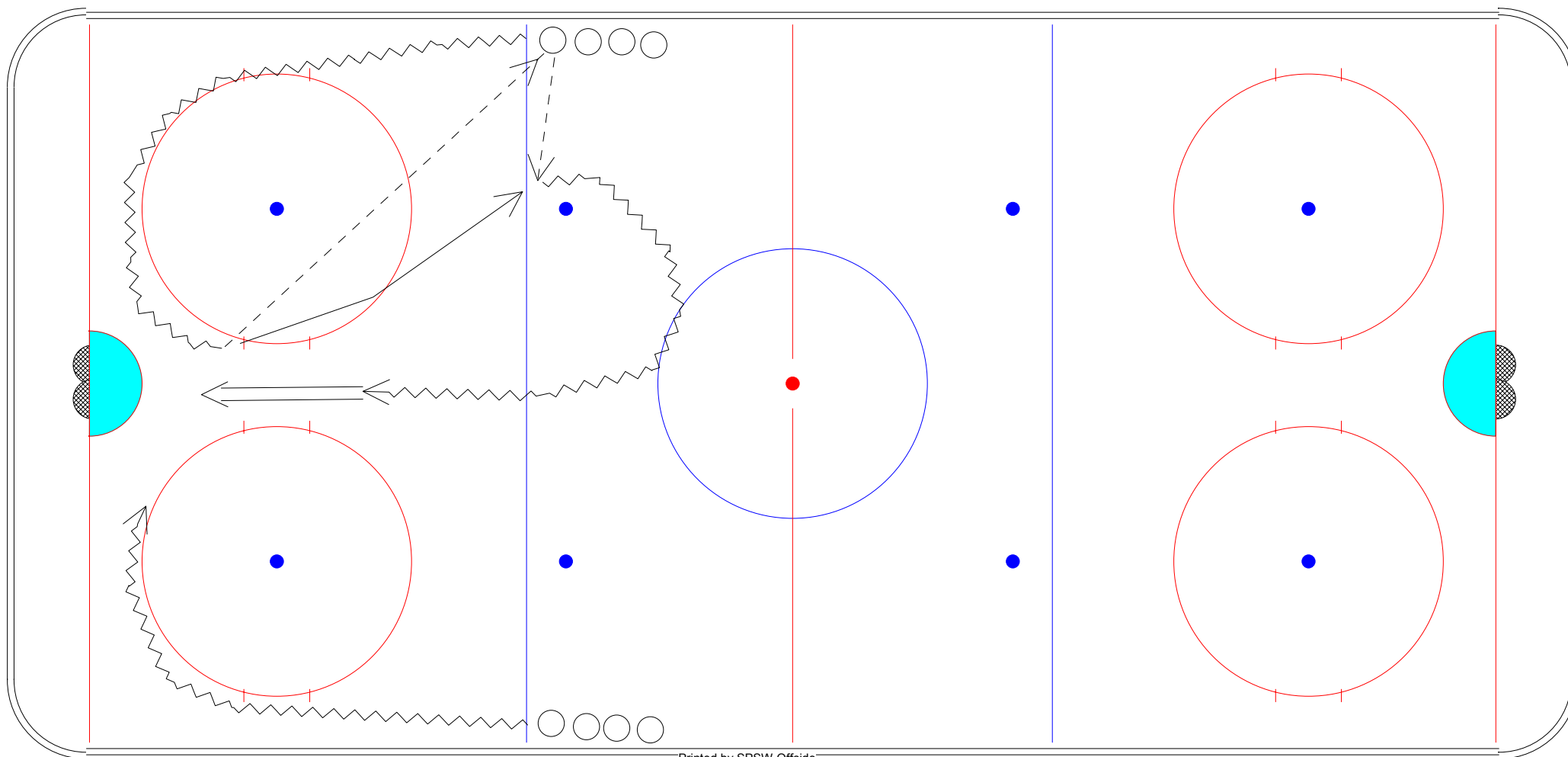


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010214  
Joachim Holst

Namn : Övning 08  
Grupp : Sportlovshockey  
Tema : Fart runt cirkeln, passning  
till kön, returpassning. Hämta

Fart runt cirkeln, passning till kön, returpassning. Hämta  
fart i mittzonen, tidigt skott. Fullfölj och ta retur

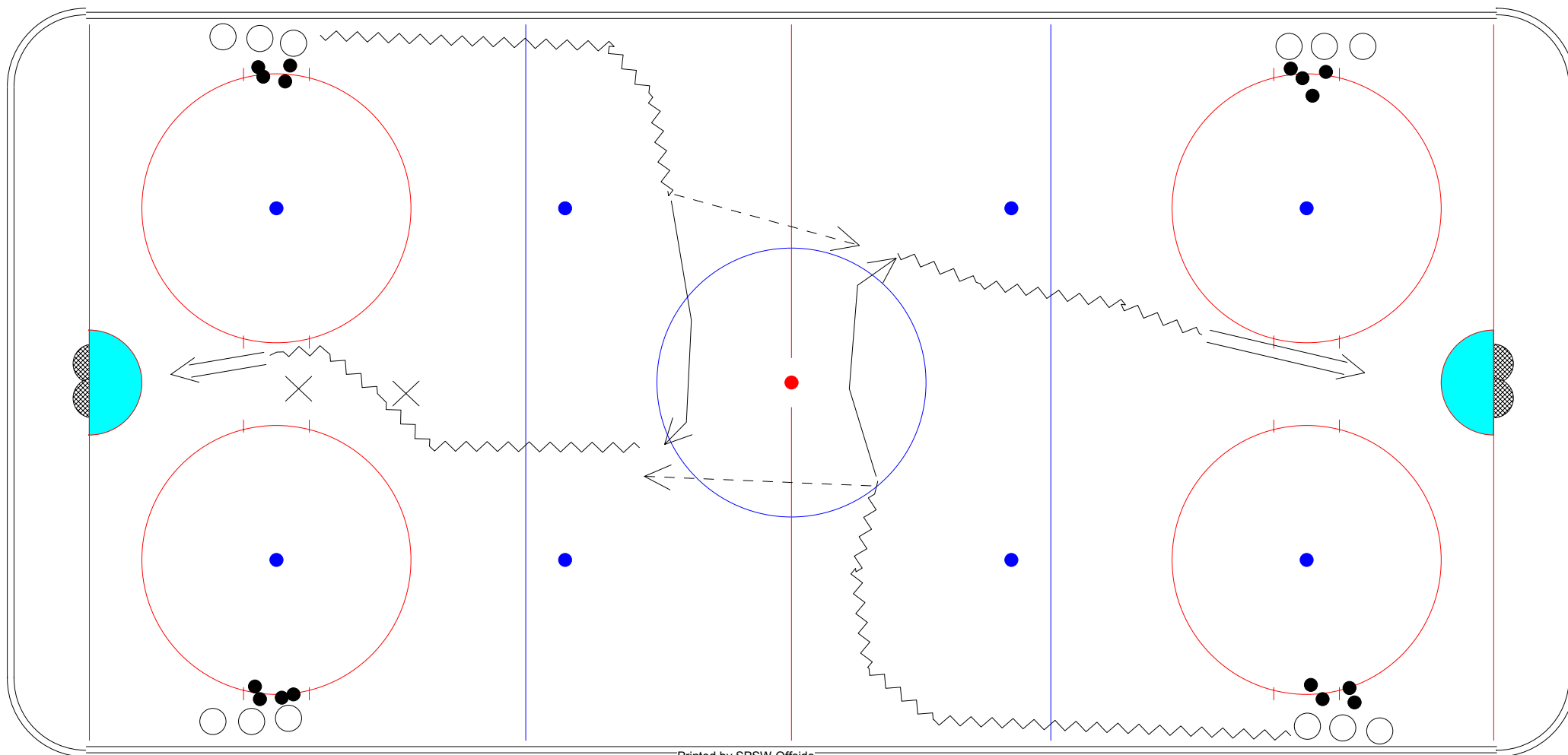


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010214  
Joachim Holst

Namn : Övning 09  
Grupp : Sportlovshockey  
Tema : Fart upp i mittzon, växla  
puck. Bryt genom konor. Skott i

Fart upp i mittzon, växla puck. Bryt genom konor. Skott i  
farten, fullfölj ta retur.

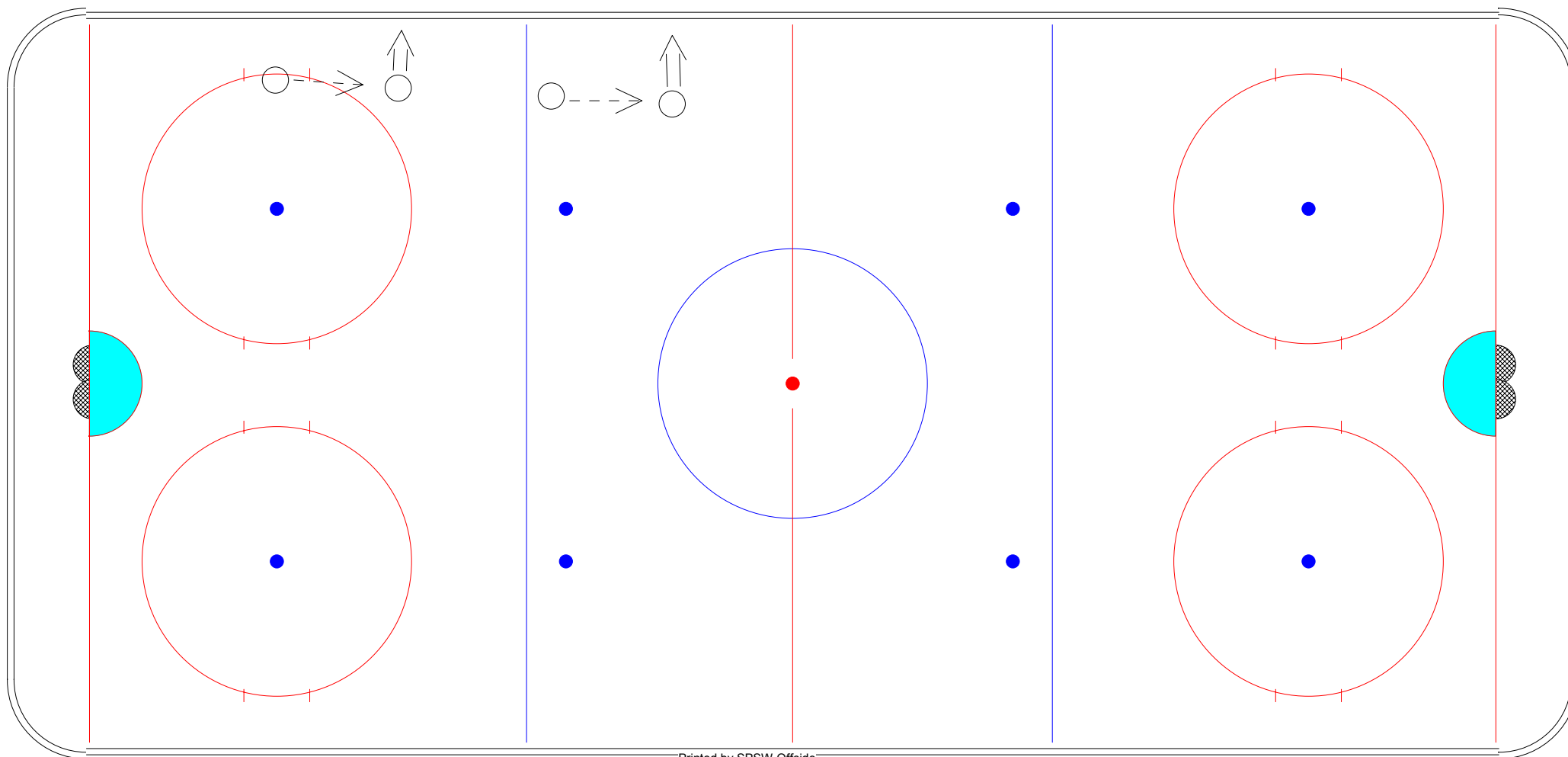


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010214  
Joachim Holst

Namn : Övning 10  
Grupp : Sportlovshockey  
Tema : Tre puckar per par. Pass  
direktskott, växla efter varje  
omgång.

Tre puckar per par. Pass direktskott, växla efter varje  
omgång. Träna TIMING

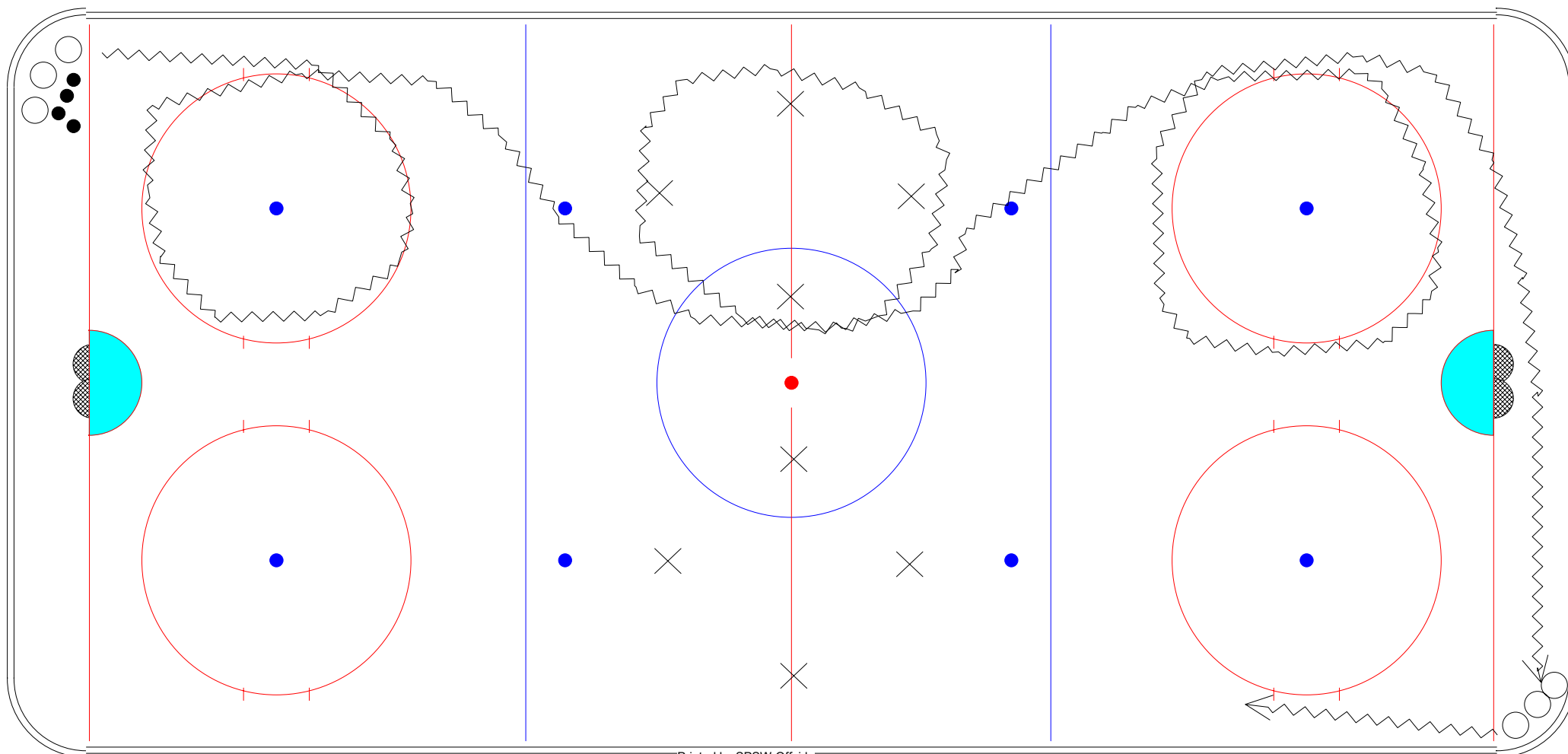


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010214  
Joachim Holst

Namn : Övning 11  
Grupp : Sportlovshockey  
Tema : Översteg i cirklar.

Översteg i cirklar.

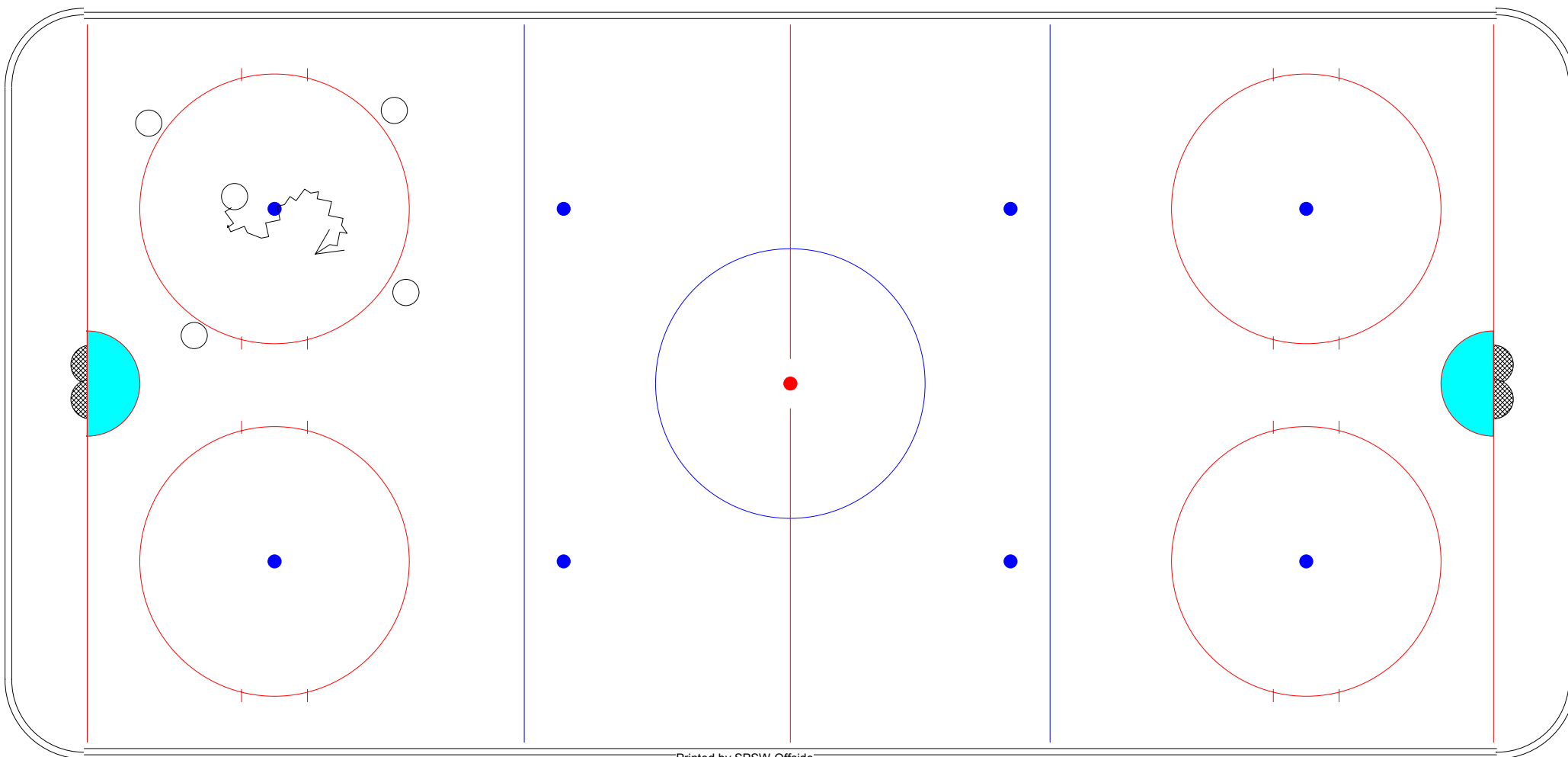


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010214  
Joachim Holst

Namn : Övning 12  
Grupp : Sportlovshockey  
Tema : Dribbla i cirkeln, spelarna  
på utsidan försöker slå bort

Dribbla i cirkeln, spelarna på utsidan försöker slå bort  
pucken.

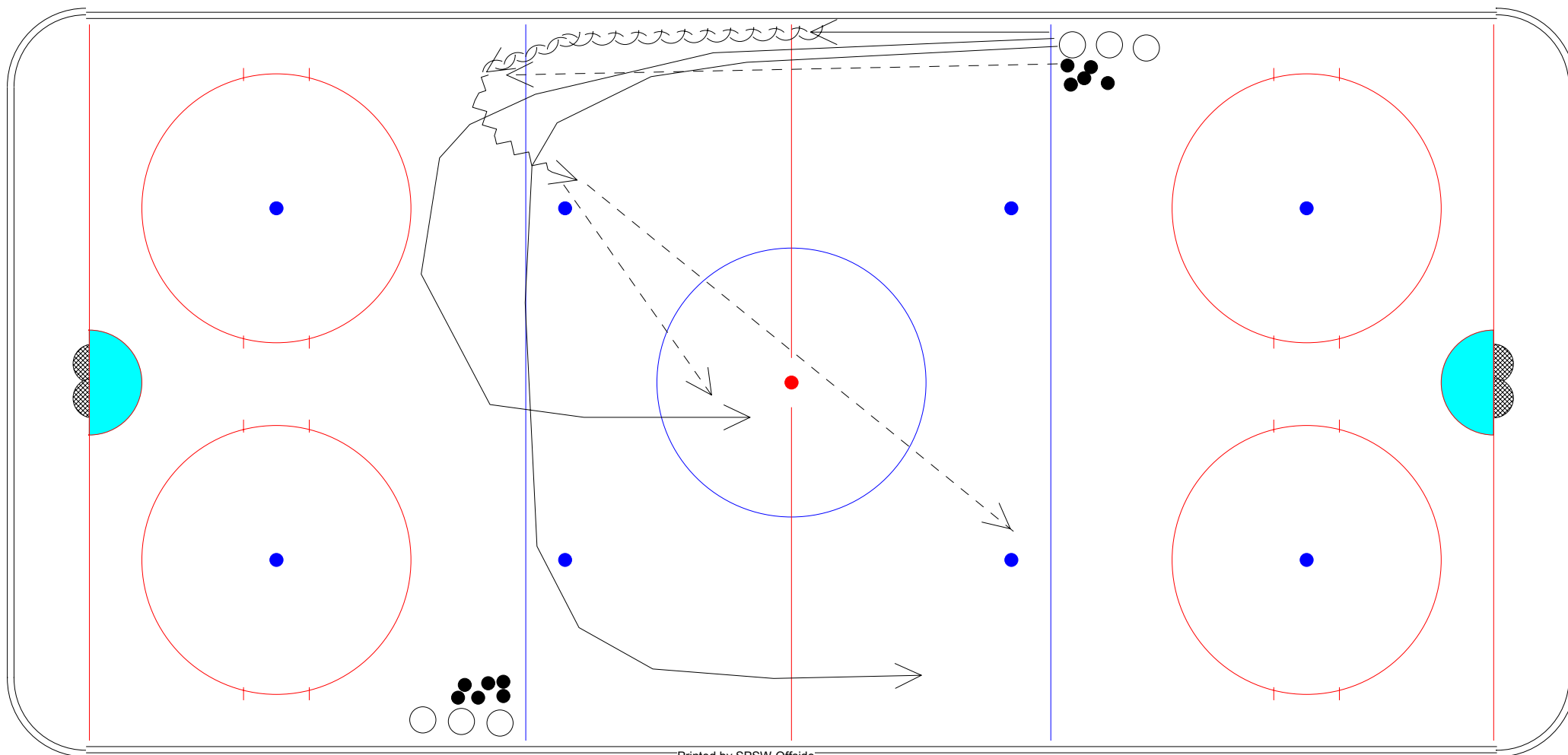


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010217  
Joachim Holst

Namn : Övning 13  
Grupp : Sportlovshockey  
Tema : Tre startar samtidigt  
1 Lång båge, tar bredd. 2 Går  
djupt

Tre startar samtidigt 1 Lång båge, tar bredd. 2 Går  
djupt kommer upp i mitten. 3 Baklänges startar  
uppspel

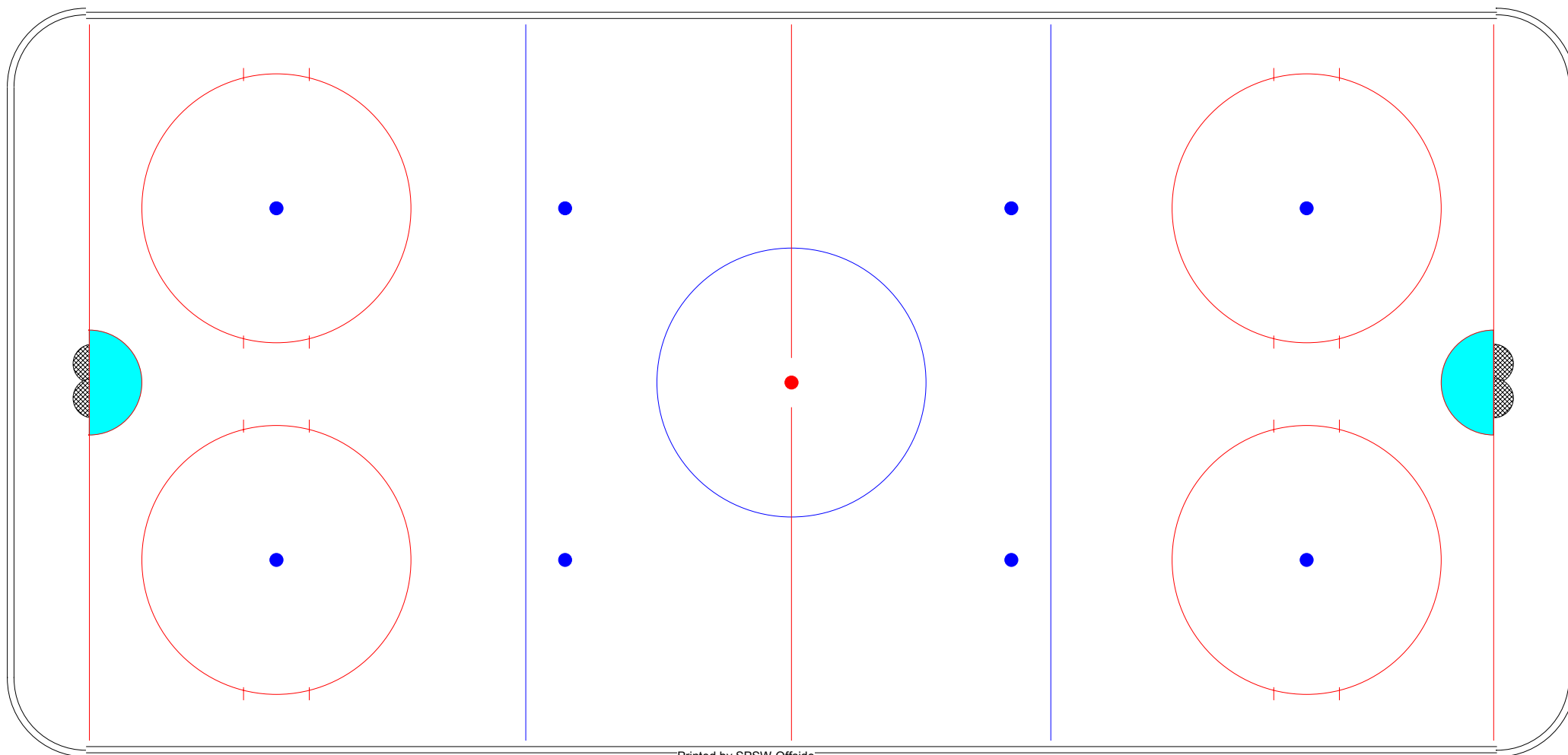




Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010226  
Joachim Holst

Namn : Inbrytning i A-zon  
Grupp : Hammarö  
Tema :

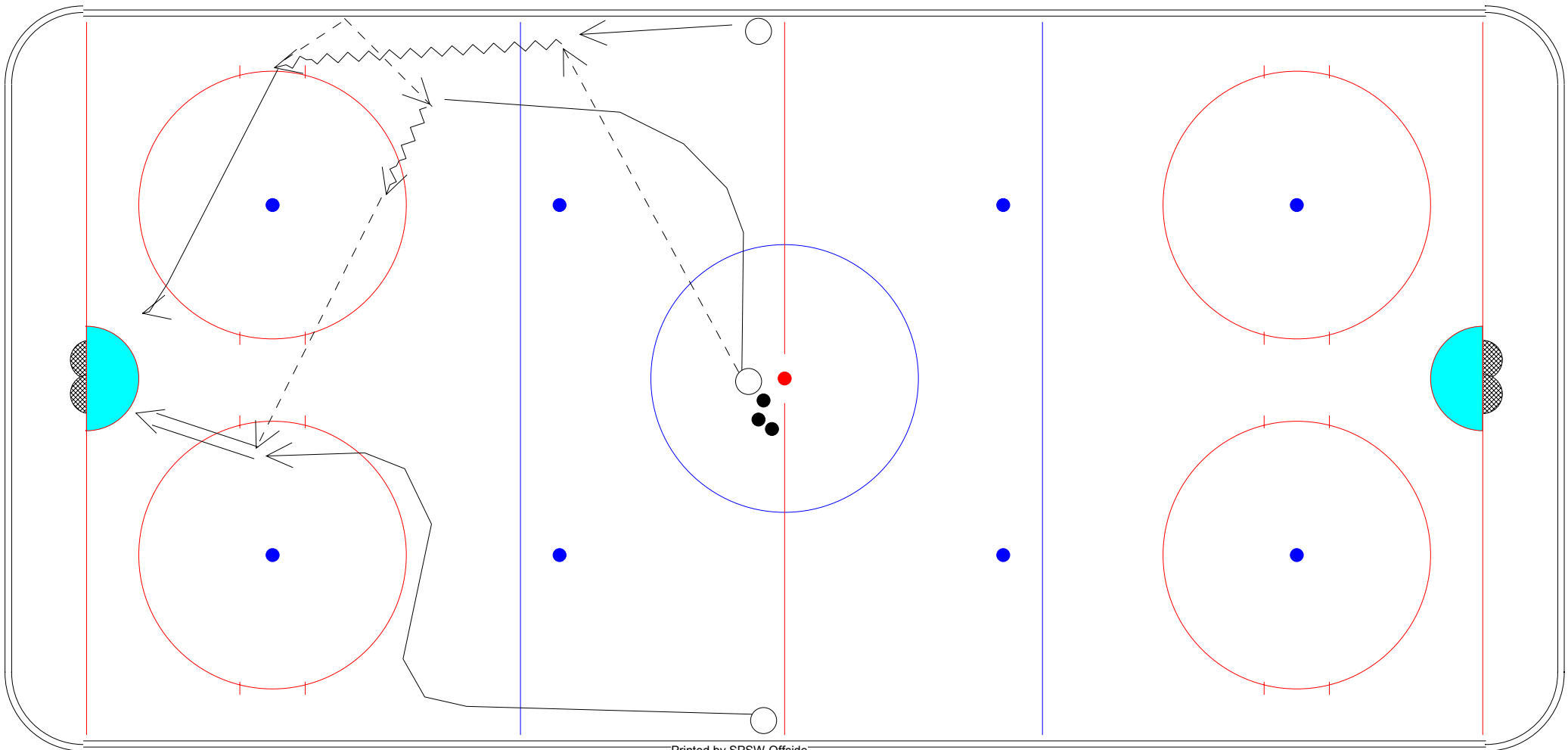


Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Inbrytning med  
tillbakaspel och särspel.

Inbrytning med tillbakaspel och särspel.

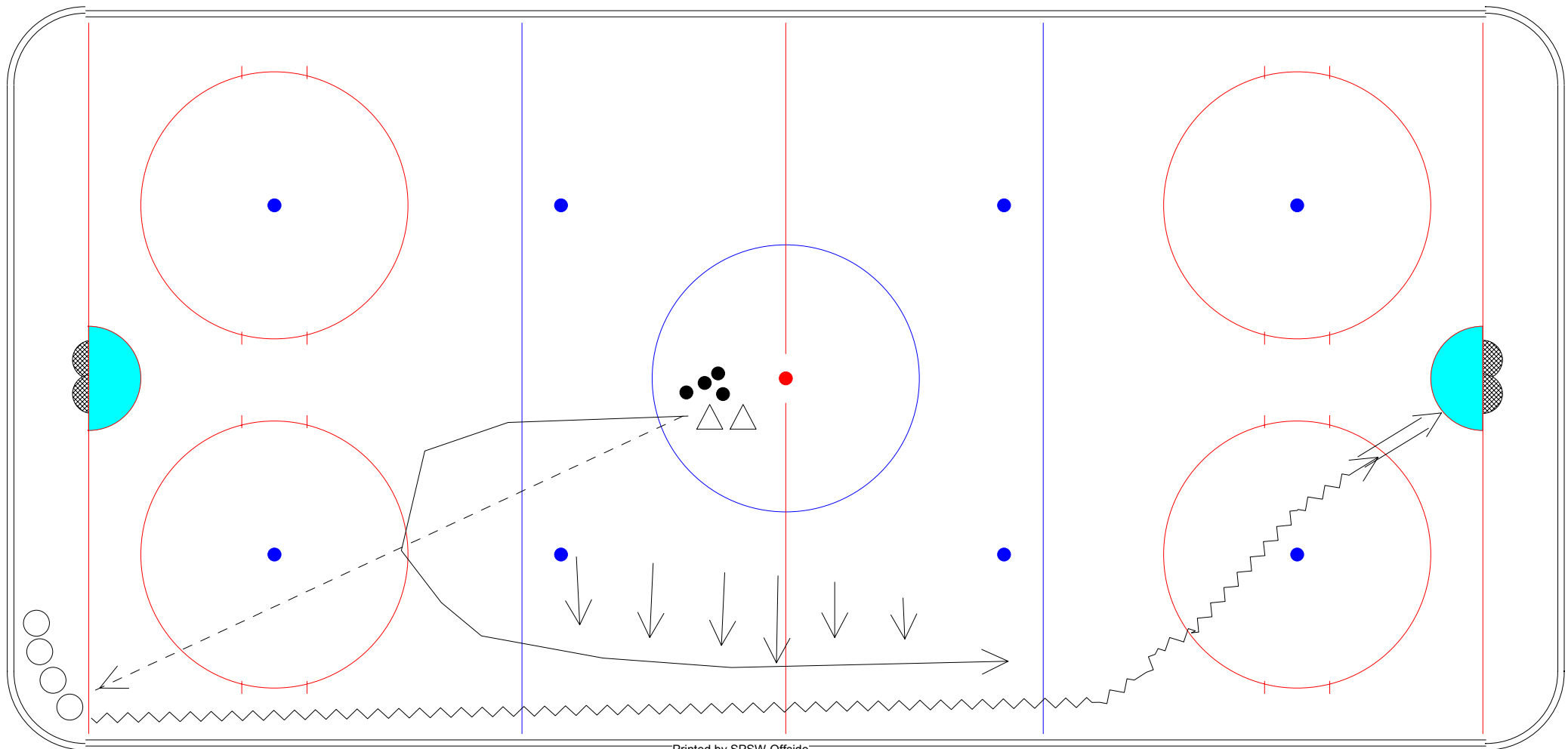


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010226  
Joachim Holst

Namn : Fart med backcheck  
Grupp : Anfallsspel  
Tema : Fart med backchecking

Fart med backchecking

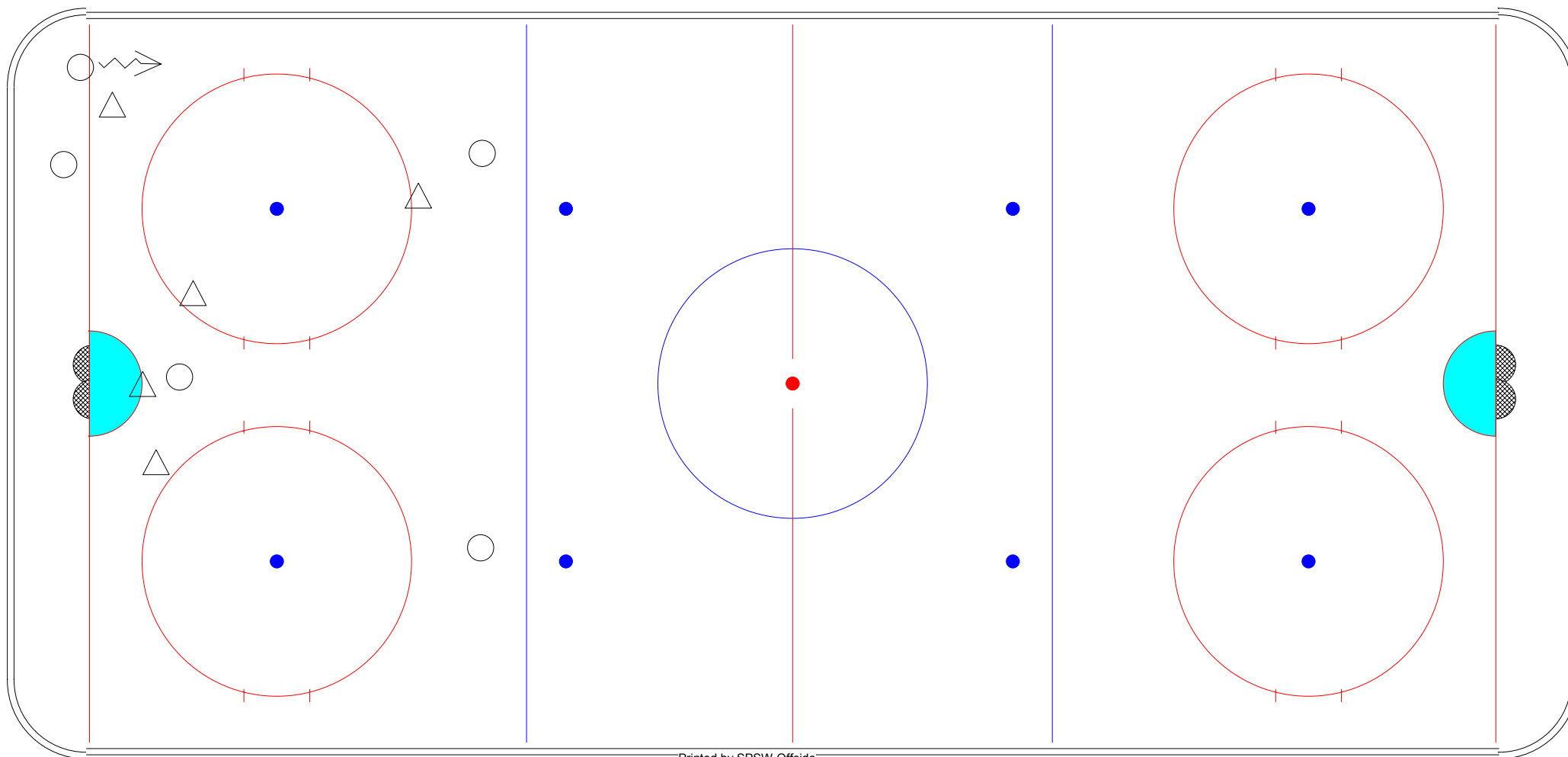


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010226  
Joachim Holst

Namn : Zonspel utan klubbör  
Grupp : Anfallsspel  
Tema : Zonspel utan klubbör.

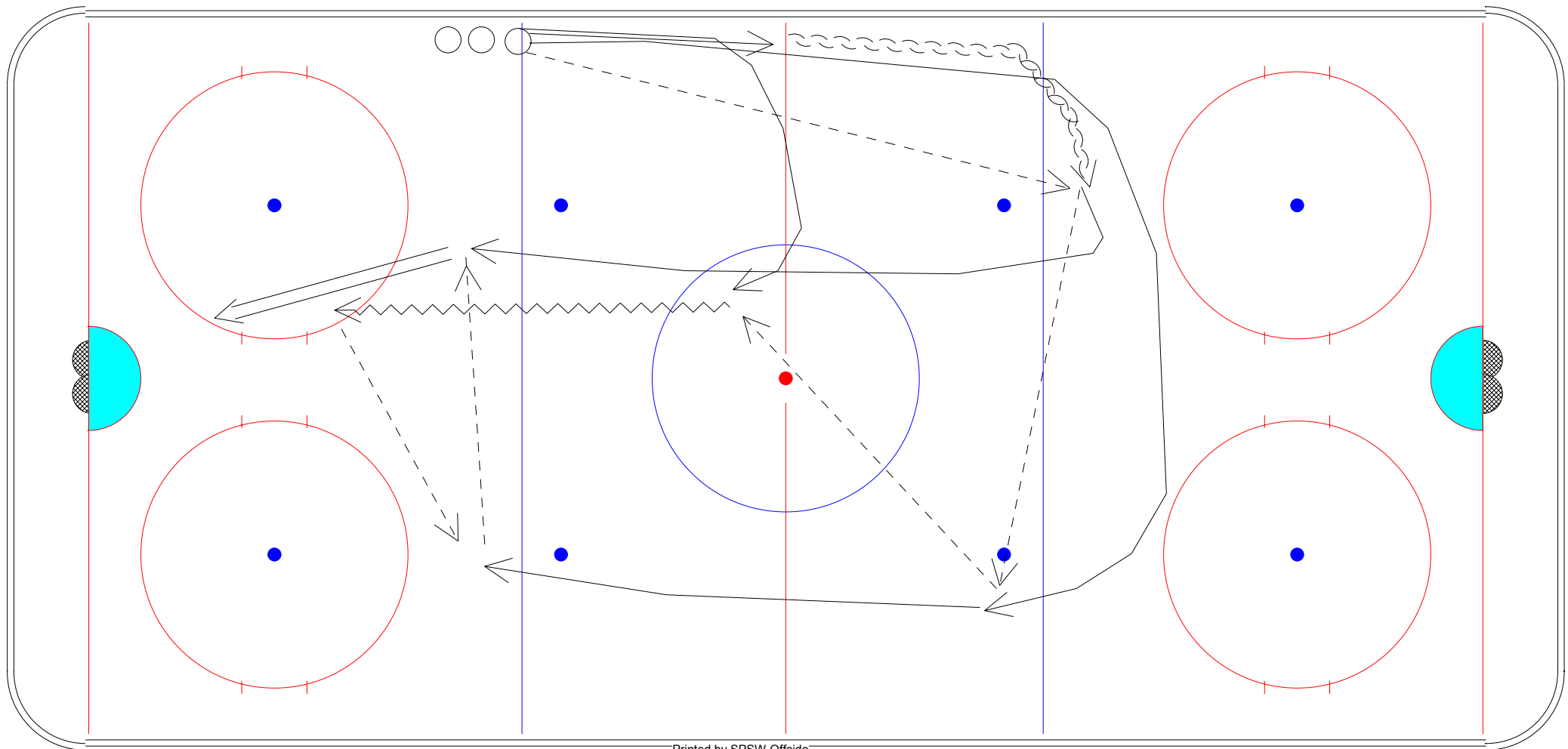
Zonspel utan klubbör.



Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010305  
Joachim Holst

Namn : 14  
Grupp : Sportlovshockey  
Tema :



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema :

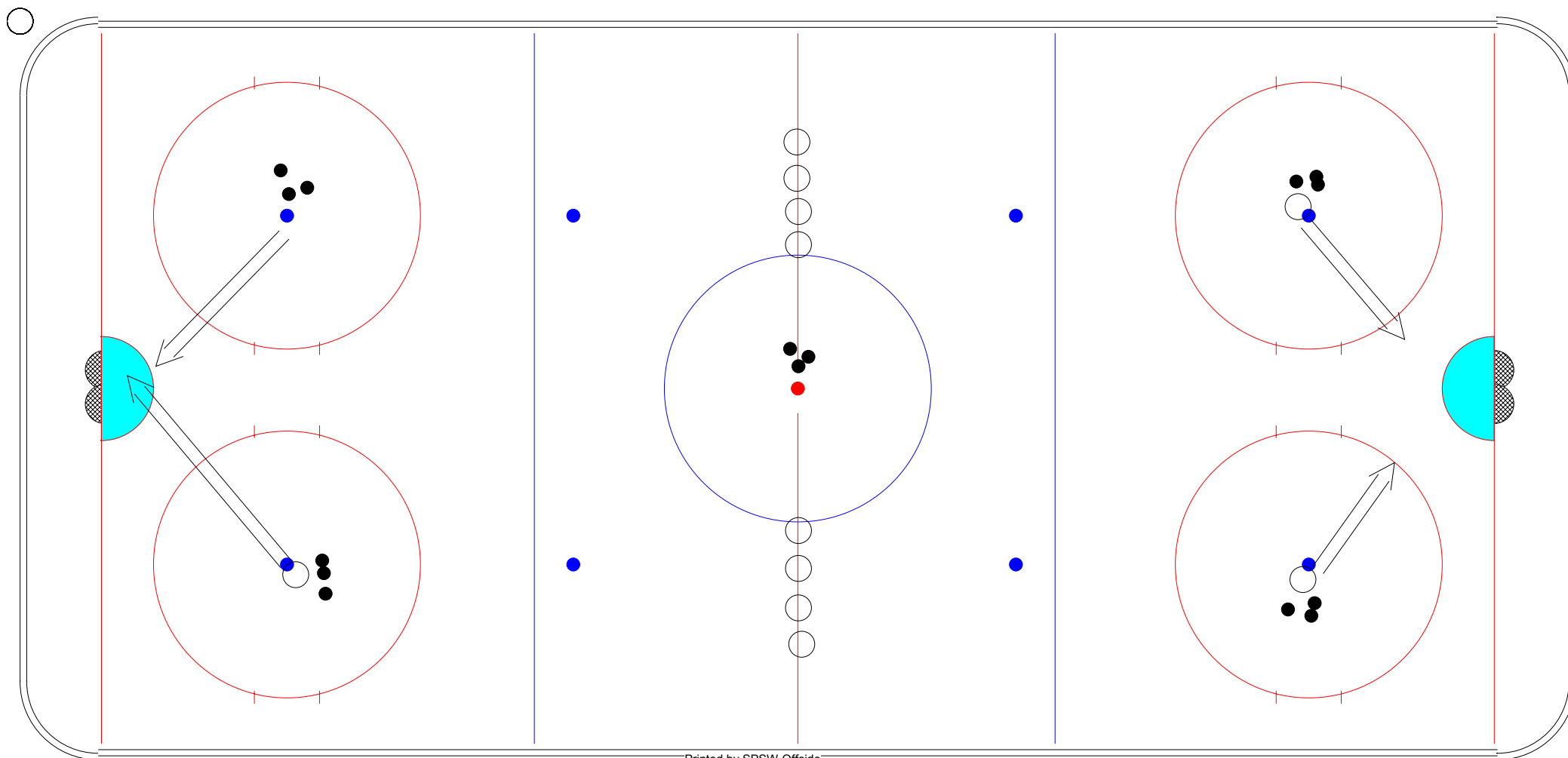


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010312  
Joachim Holst

Namn : Strömskott med Retur  
Grupp : Skott  
Tema : Ström, styr skotten - Plock  
- Stöt - Isskott

Ström, styr skotten - Plock - Stöt - Isskott

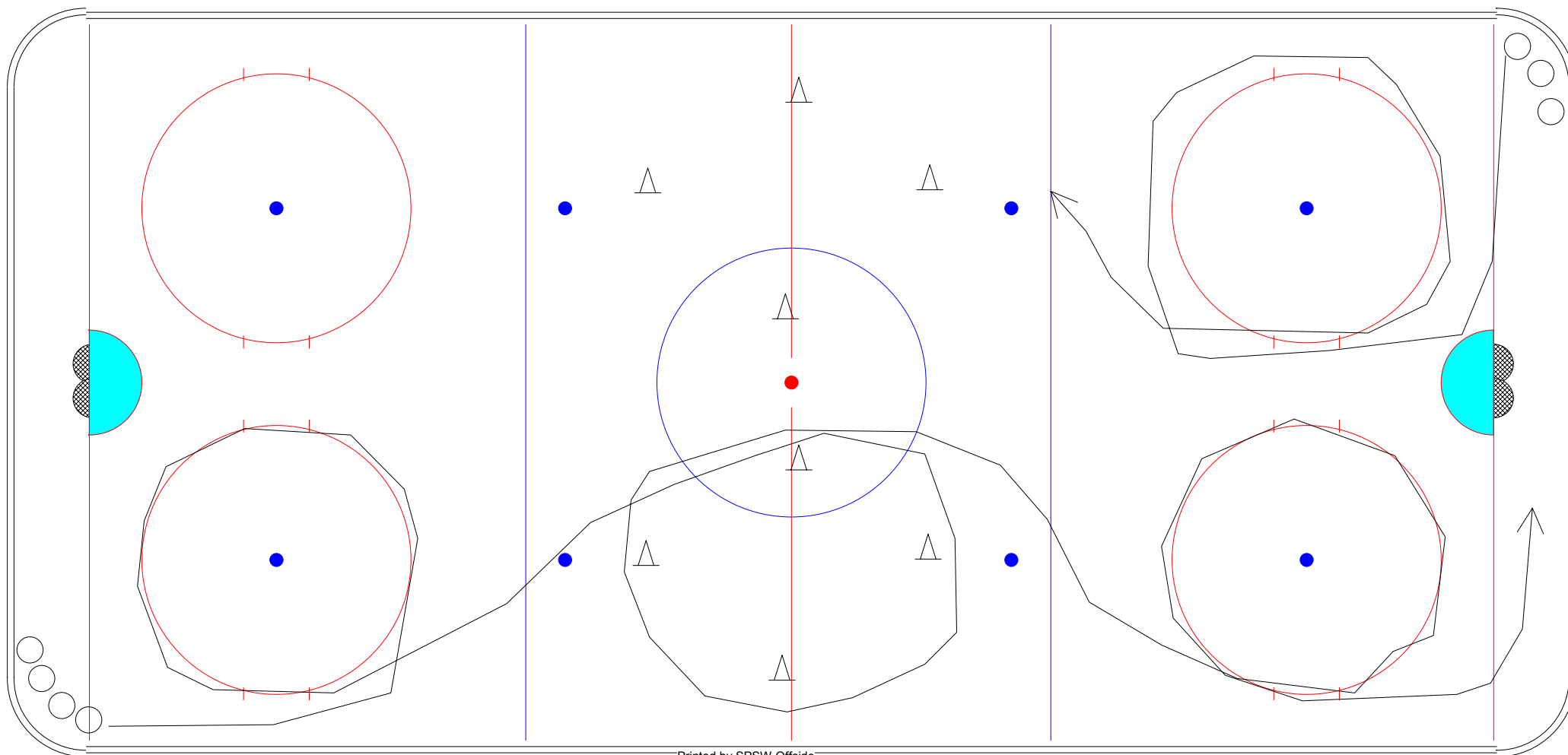


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Översteg Cirklar  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Översteg, tänk på att  
trycka ut underbenet. Kan även

Översteg, tänk på att trycka ut underbenet. Kan även  
köras med Puck.



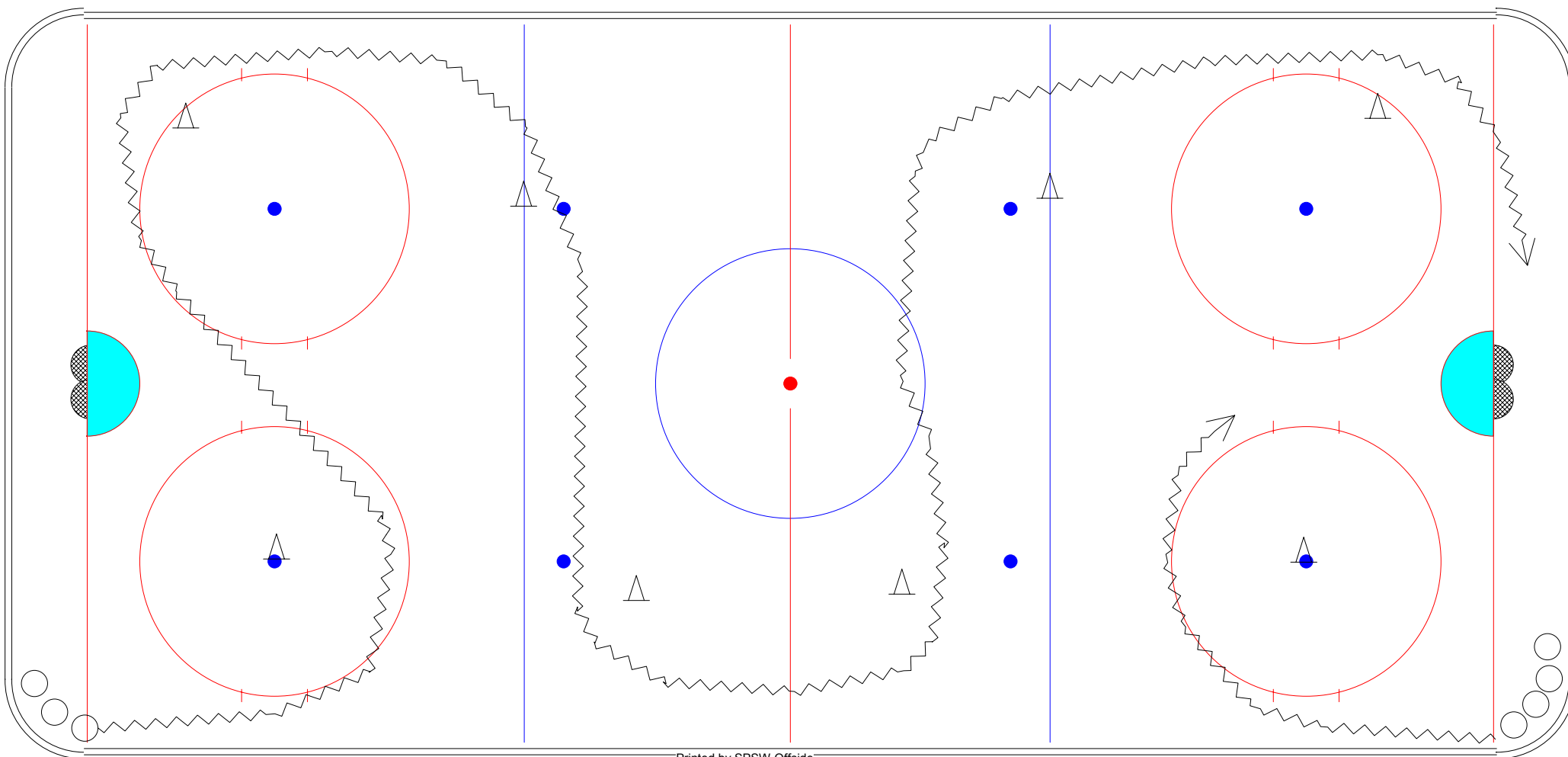


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Översteg med Puck  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Översteg med Puck, lång  
slinga. Pucken framför kroppen.

Översteg med Puck, lång slinga. Pucken framför kroppen.  
Upp med blicken

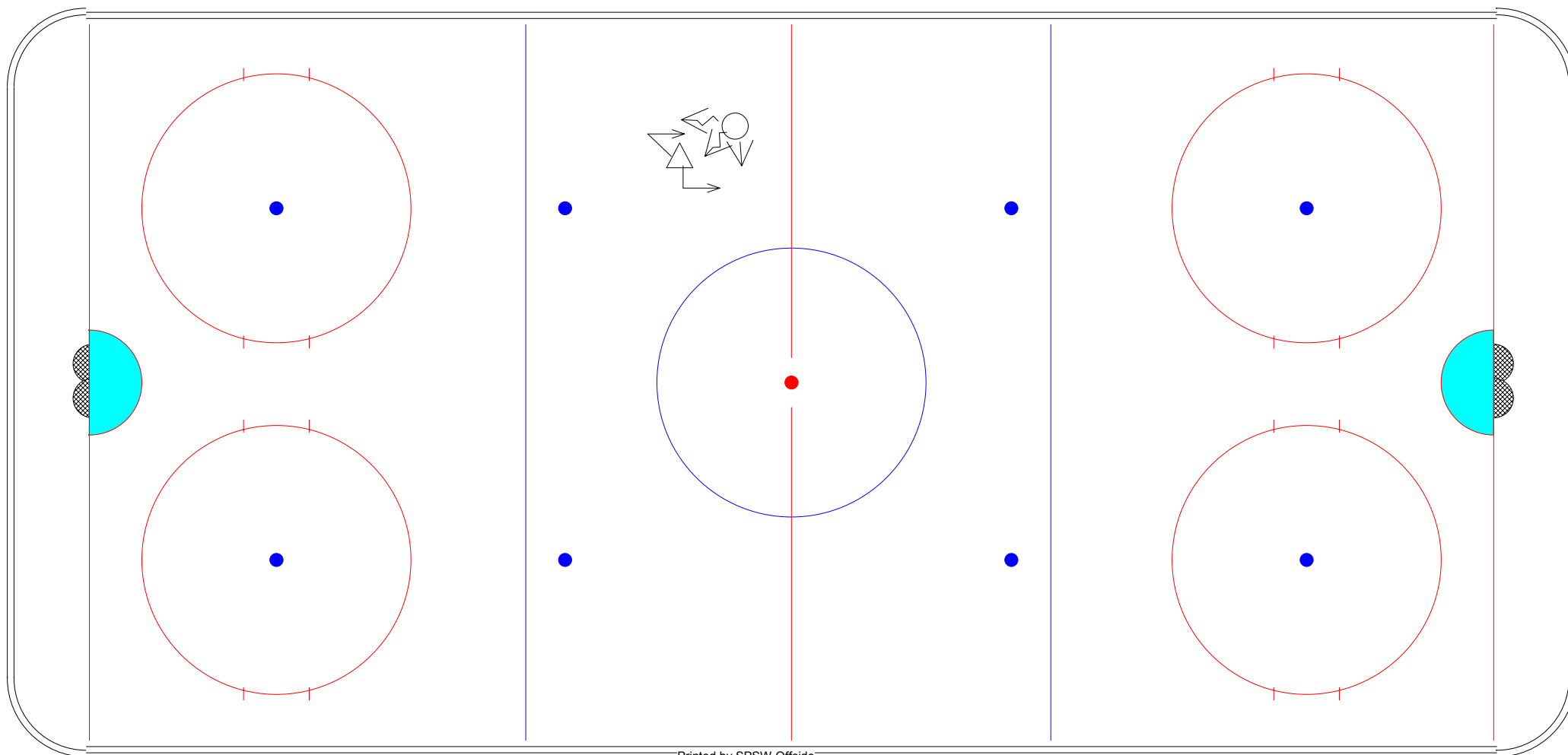


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : En mot En  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : 1) Översteg med avslut. 2)  
Fram-, Baklänges med Puck

1) Översteg med avslut. 2) Fram-, Baklänges med Puck  
-Avslut. 3) Passningar-direktskott.

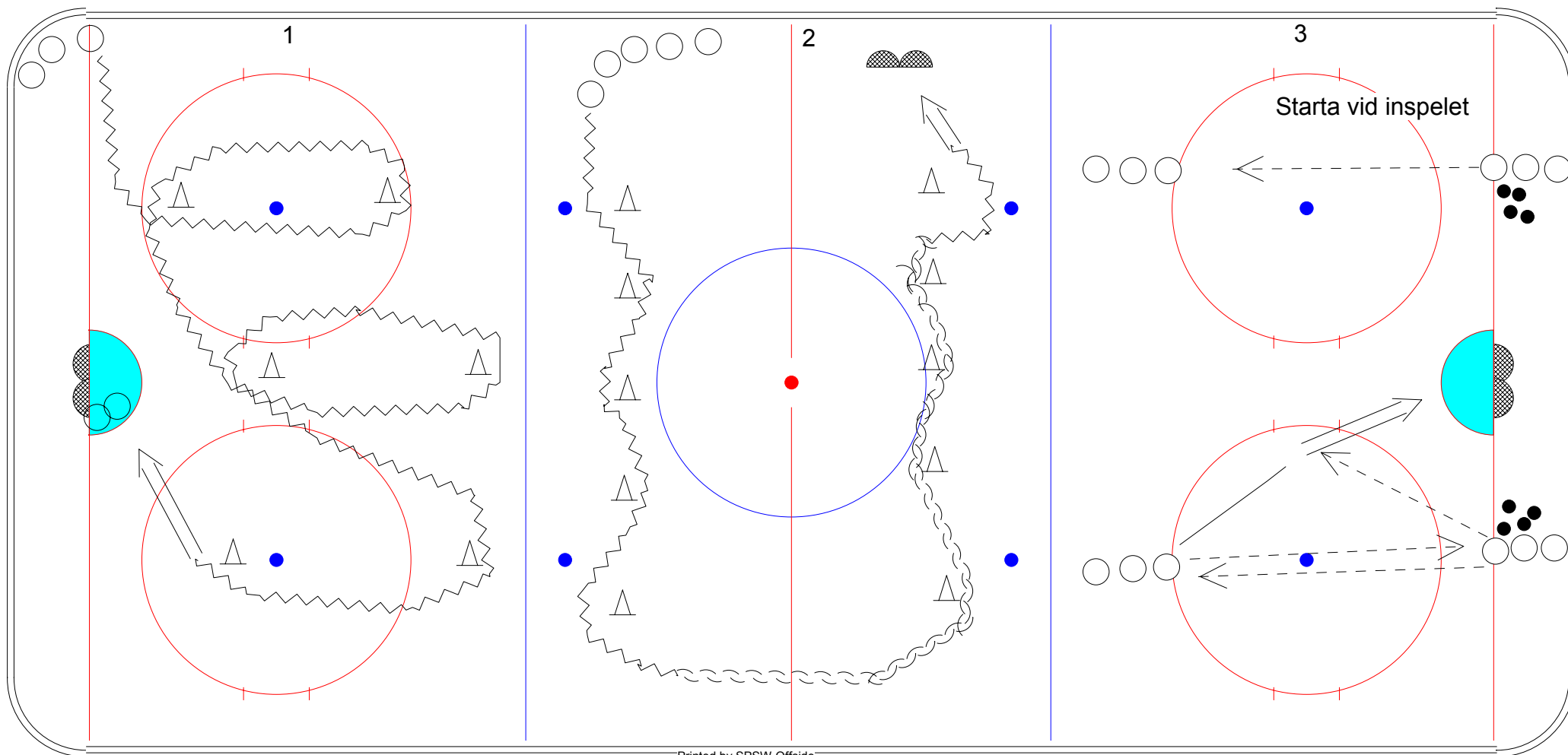


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Flera moment  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : 1) Översteg med avslut. 2)  
Fram-, Baklänges med Puck

1) Översteg med avslut. 2) Fram-, Baklänges med Puck  
-Avslut. 3) Passningar-direktskott.

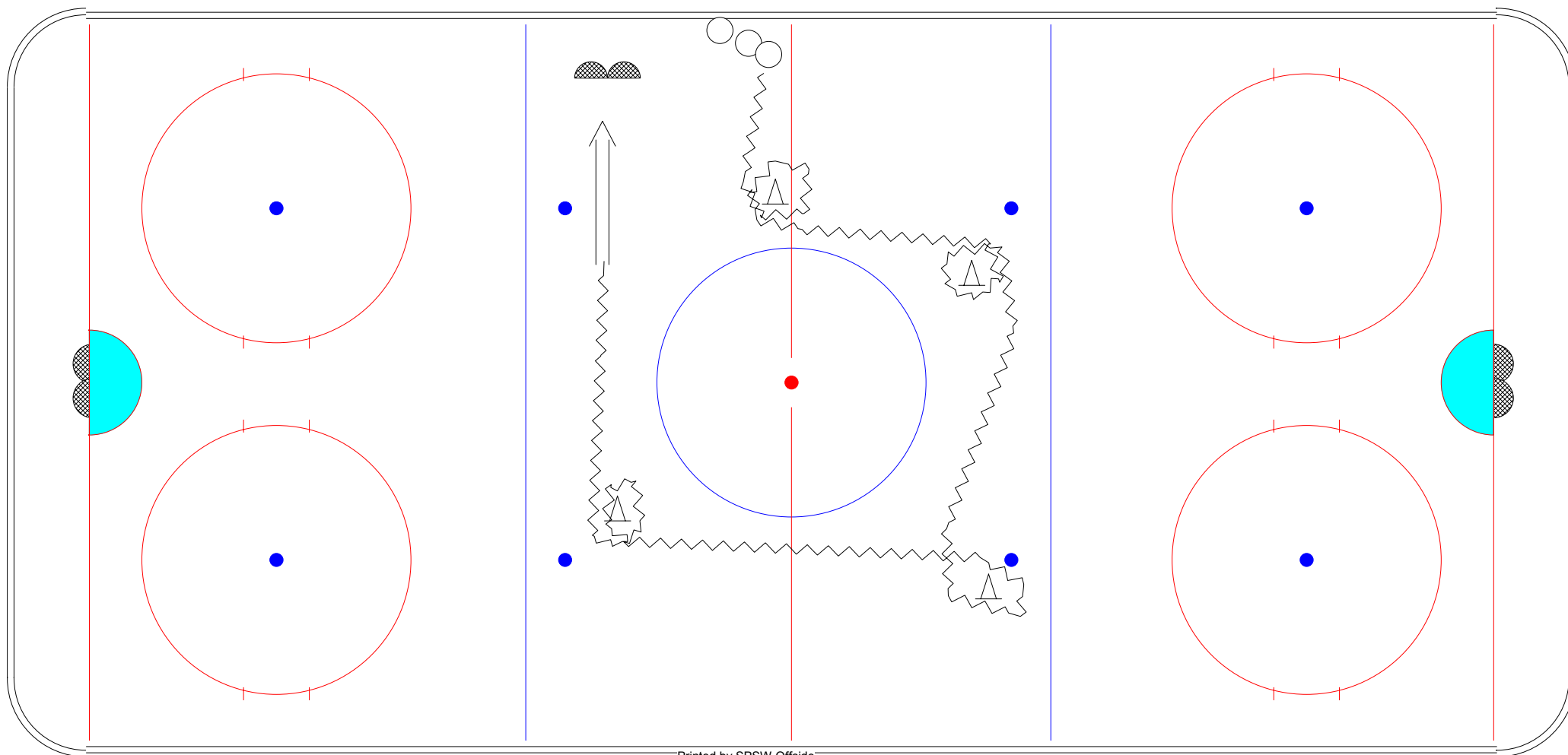


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Mittzon  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Runt konor i fart, jobba  
med pucken mellan konorna.

Runt konor i fart, jobba med pucken mellan konorna.

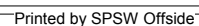


Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Full fart, hämta puck. Driv ordentligt genom konorna. Lågt

Lågt avslut!



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 030205

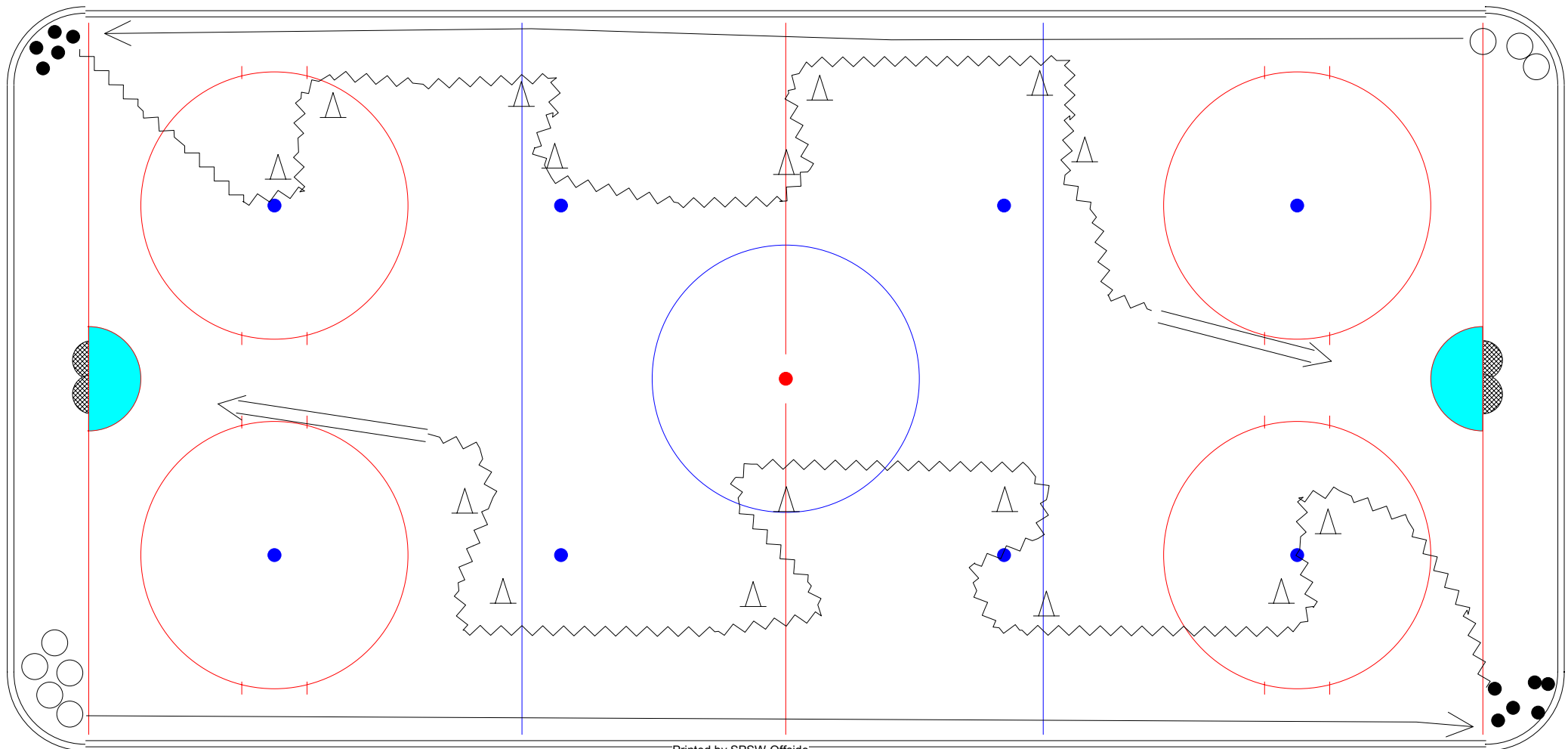
Joachim Holst

Namn : Bryt in mellan konor

Grupp : Extraträning Stora Grupper

**Tema** : Hämta puck, bryt in mellan konor. Låt pucken gå först.

Hämta puck, bryt in mellan konor. Låt pucken gå först.

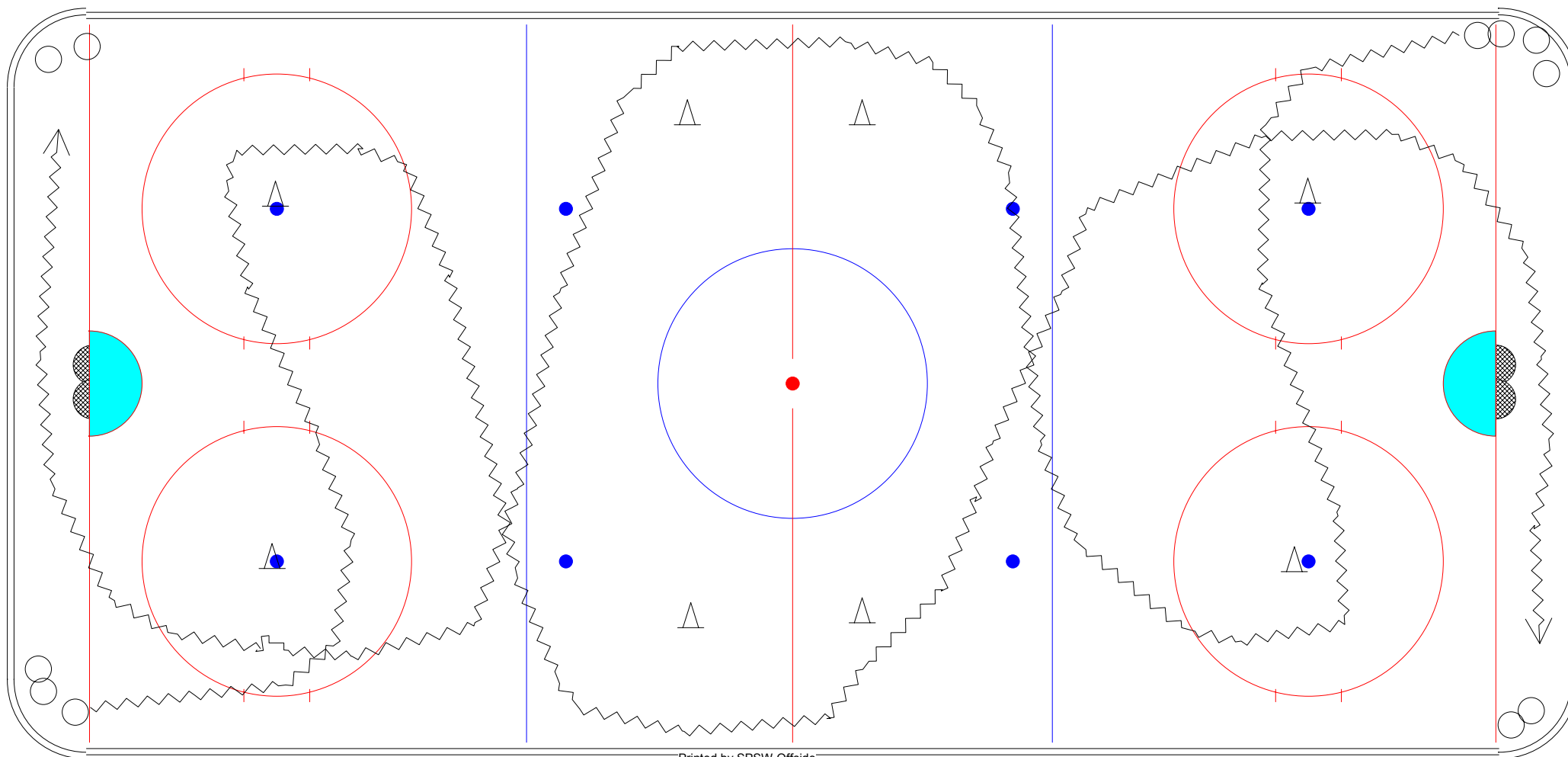


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Lång slinga med Puck  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Lång slinga med Puck,  
Två Håll samtidigt.

Lång slinga med Puck, Två Håll samtidigt.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Skapad : 010403

Skapad : 010403

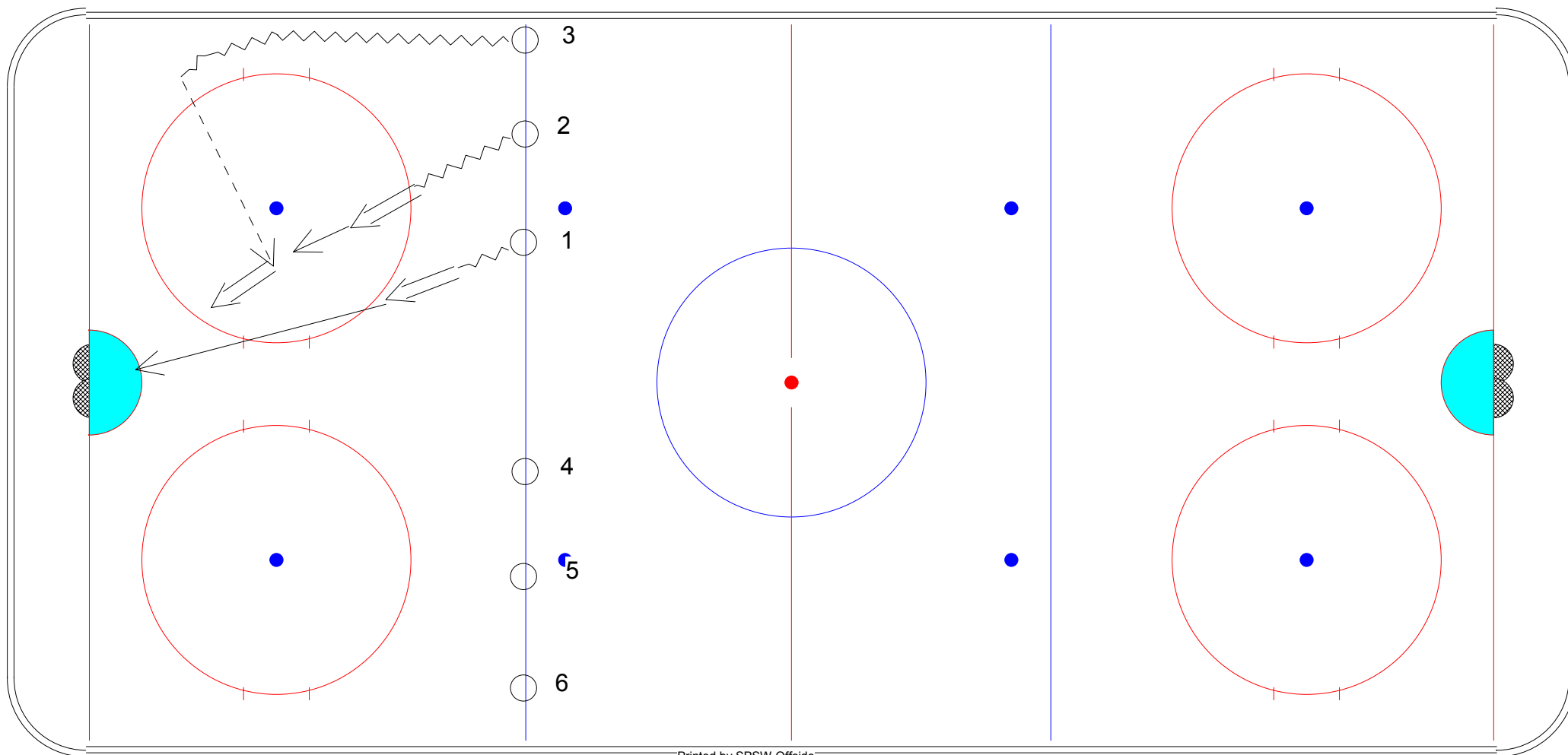
Joachim Holst

Namn : 3 skott

Grupp : Extraträning Stora Grupper

Tema : Starta samtidigt, 1)skjuter  
går in på mål för styrning. 2)

Starta samtidigt, 1)skjuter går in på mål för styrning. 2) skott, tar djup. 3) söker inspel på 2)



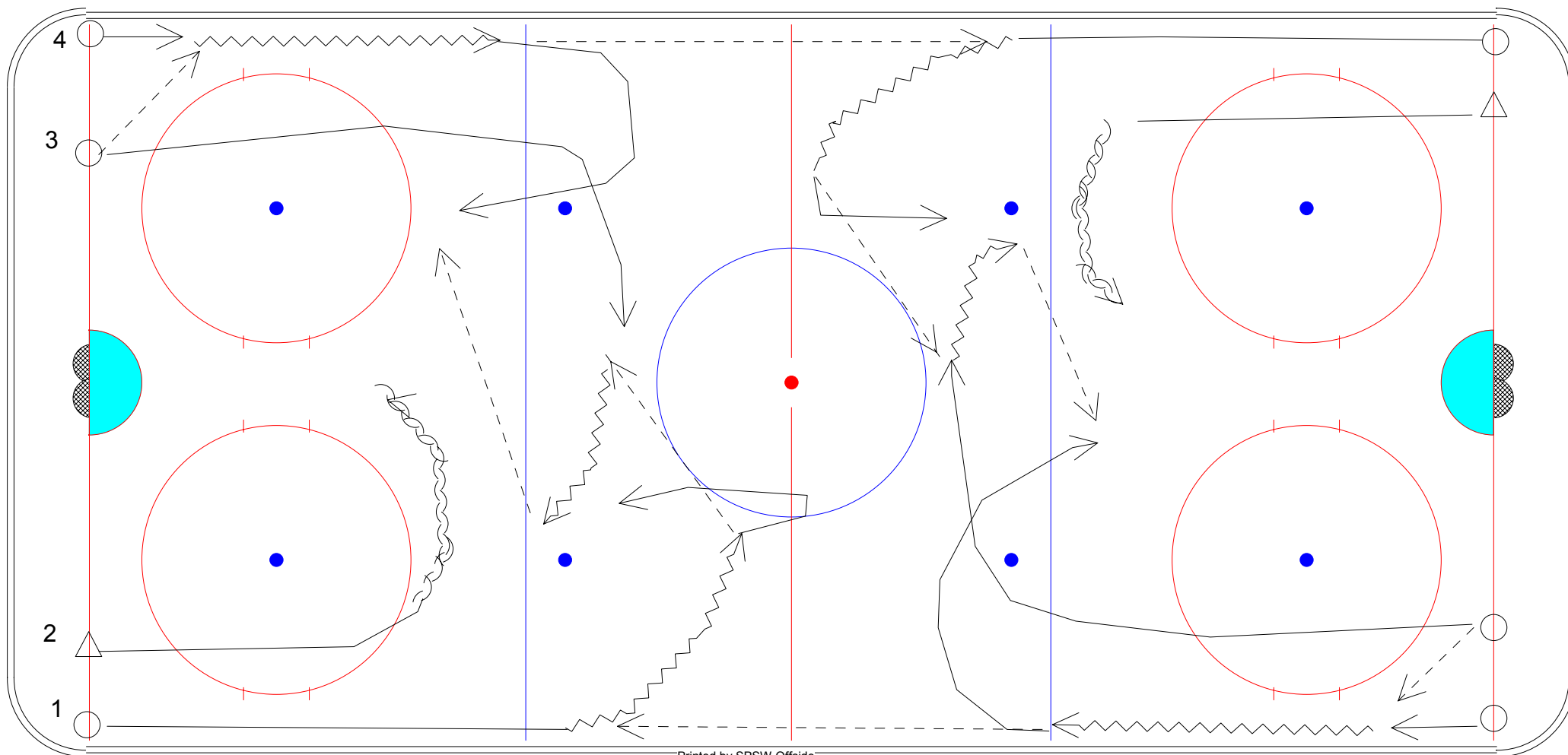


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010403  
Joachim Holst

Namn : 3 mot 1  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Uppspel på kant, växla  
puck i mitten. Vänd in i zon 3

Uppspel på kant, växla puck i mitten. Vänd in i zon 3 mot  
1. Sök djup och bredd. Byt 1-2-3-4

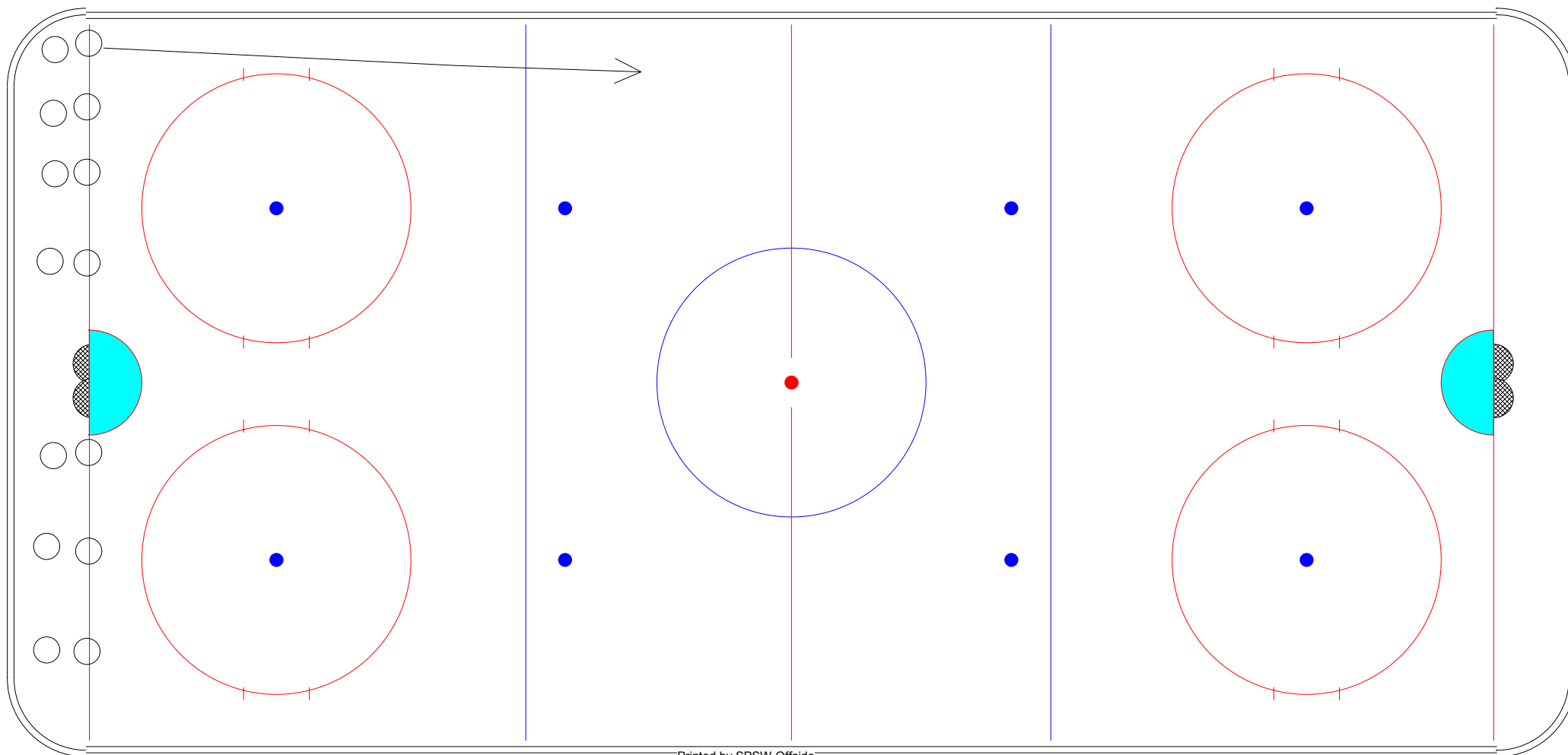


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Däckstafett  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Stafett med bildäck

Stafett med bildäck

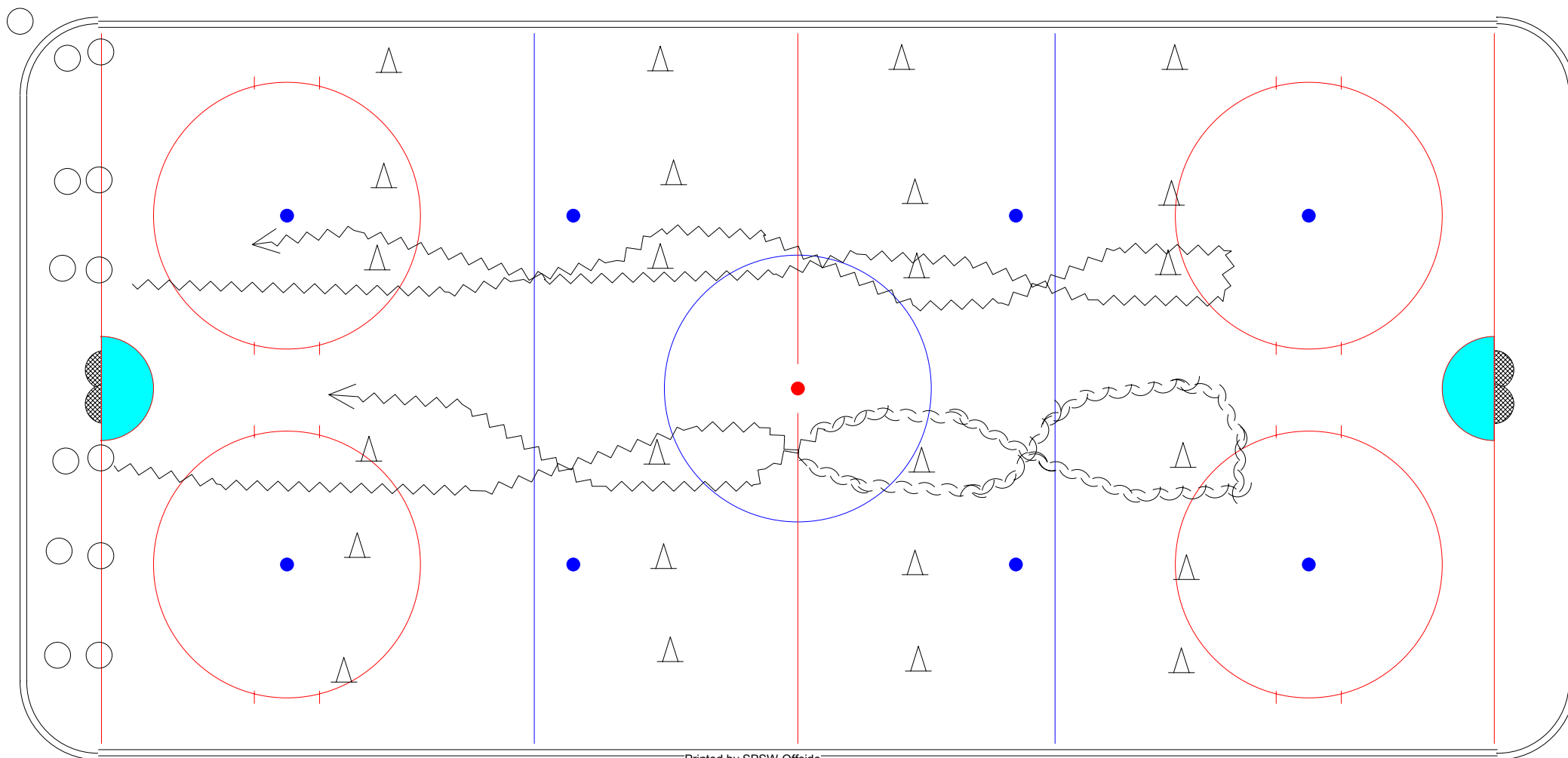


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010403  
Joachim Holst

Namn : Slalomstafett  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Alternativ framlänges eller  
baklänges (hälften).

Alternativ framlänges eller baklänges (hälften).

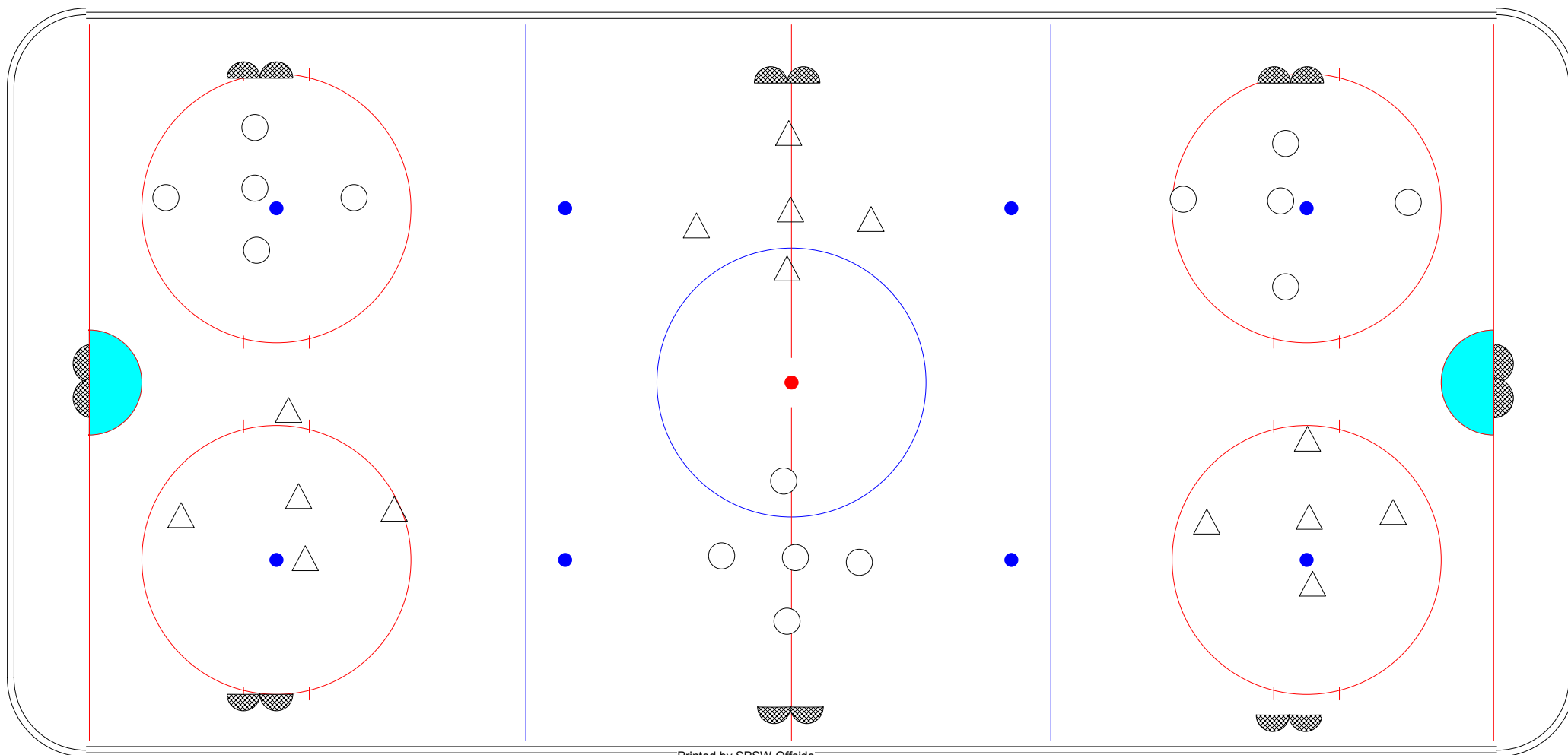


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Spel på tvären  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Spel på tvären

Spel på tvären



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Hämta puck, baklänges  
mellan konor. Inbrytning mellan

Hämta puck, baklänges mellan konor. Inbrytning mellan sista konorna.

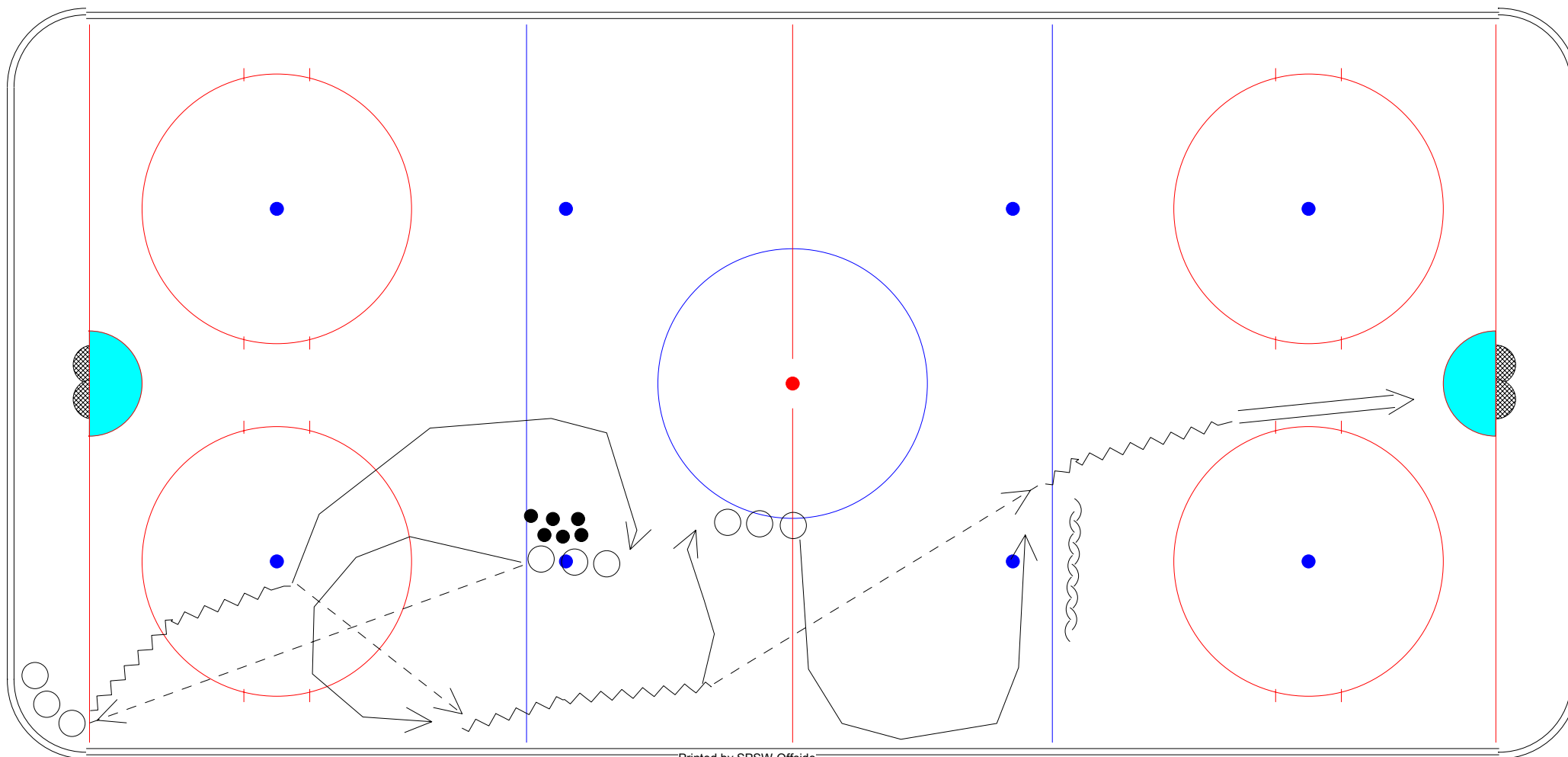


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010408  
Joachim Holst

Namn : Uppspel på kant  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Passningsövning, är 3'e  
man tidig-vänd till baklänges.

Passningsövning, är 3'e man tidig-vänd till baklänges.

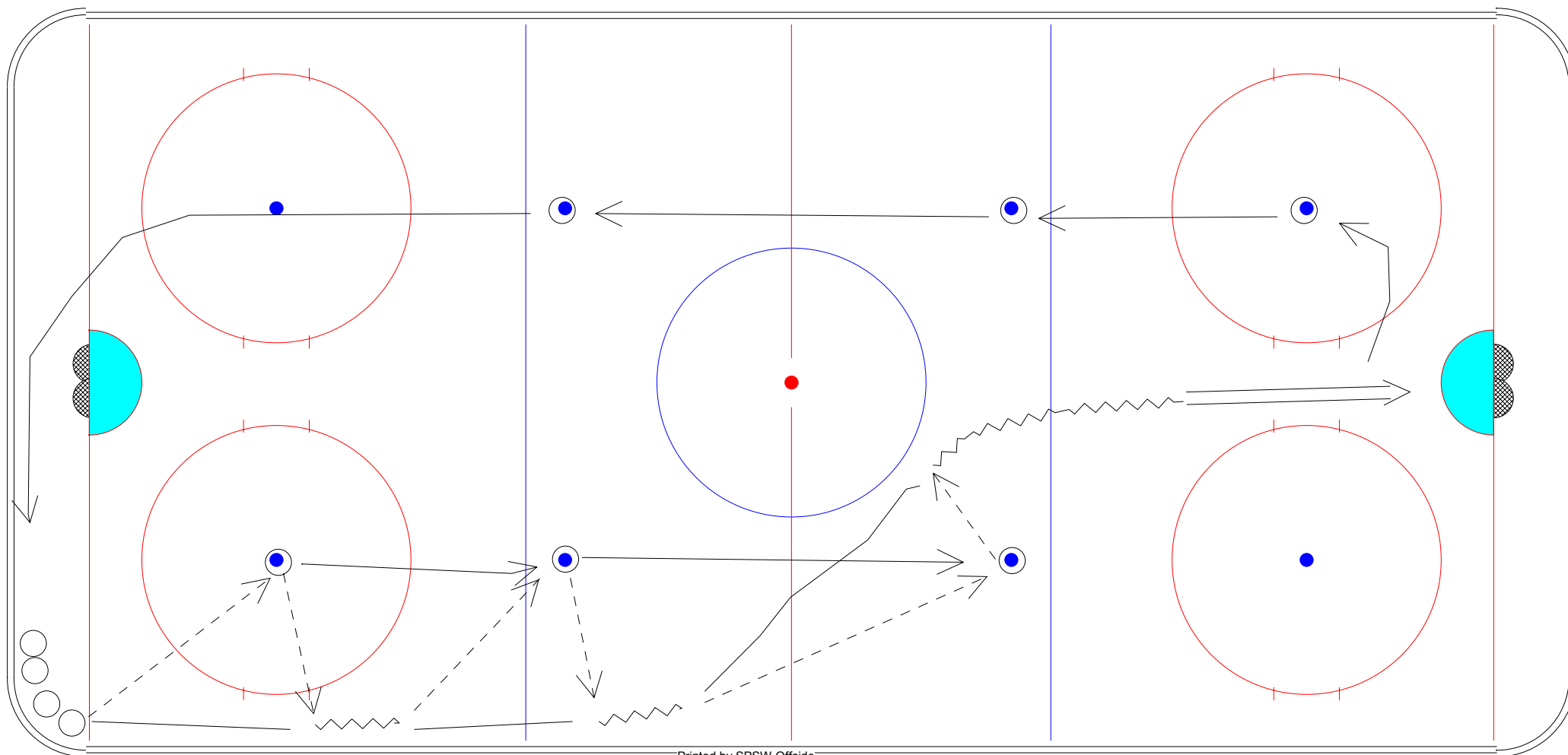


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Passning i fart.  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Passningsövning i fart. Byt  
passare, klapp på axeln.

Passningsövning i fart. Byt passare, klapp på axeln.

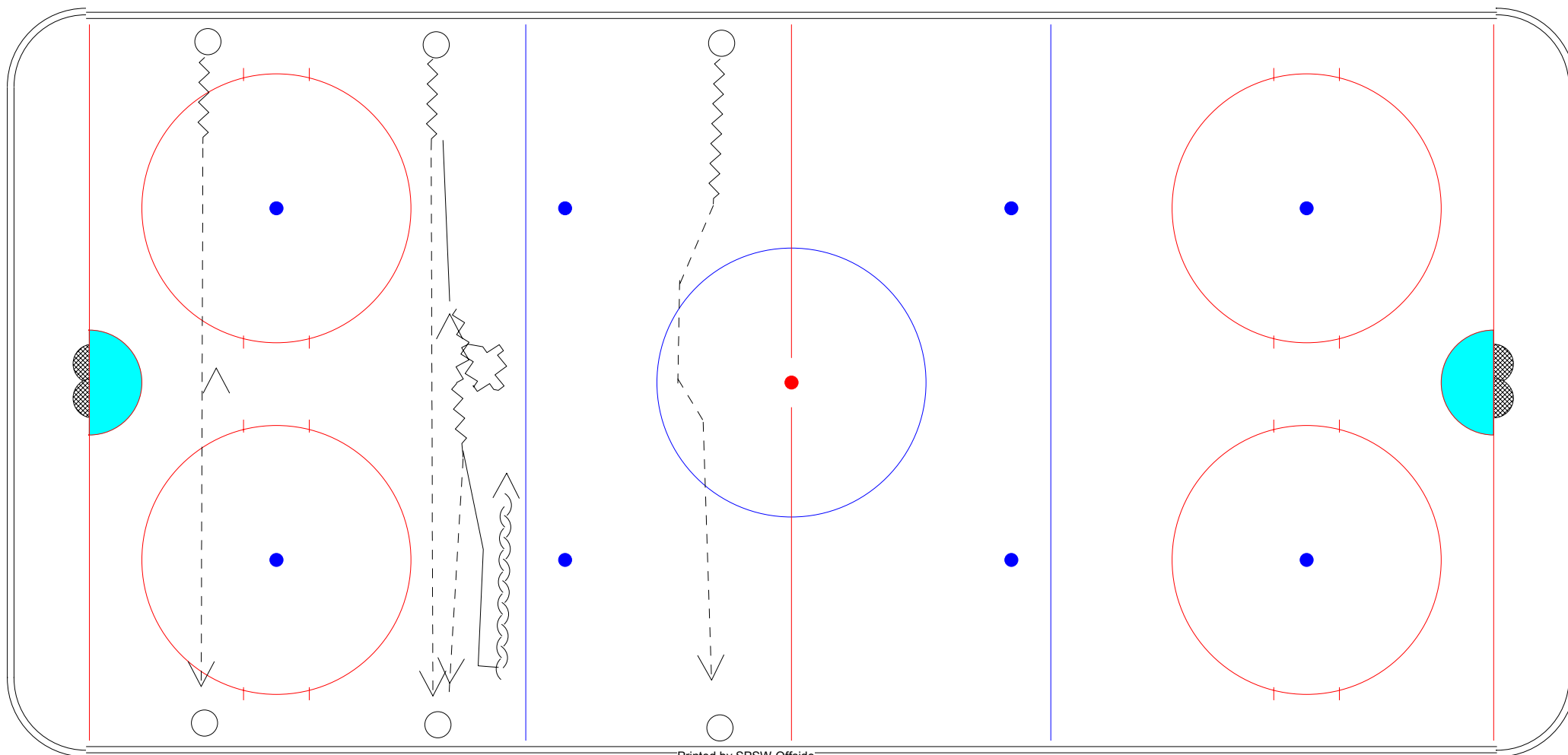


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Passningsträning  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : A) Fram och  
baklänges-Börja och Avsluta med långt

A) Fram och baklänges-Börja och Avsluta med långt  
pass. B) Vändning efter mottagning. C) Flippass



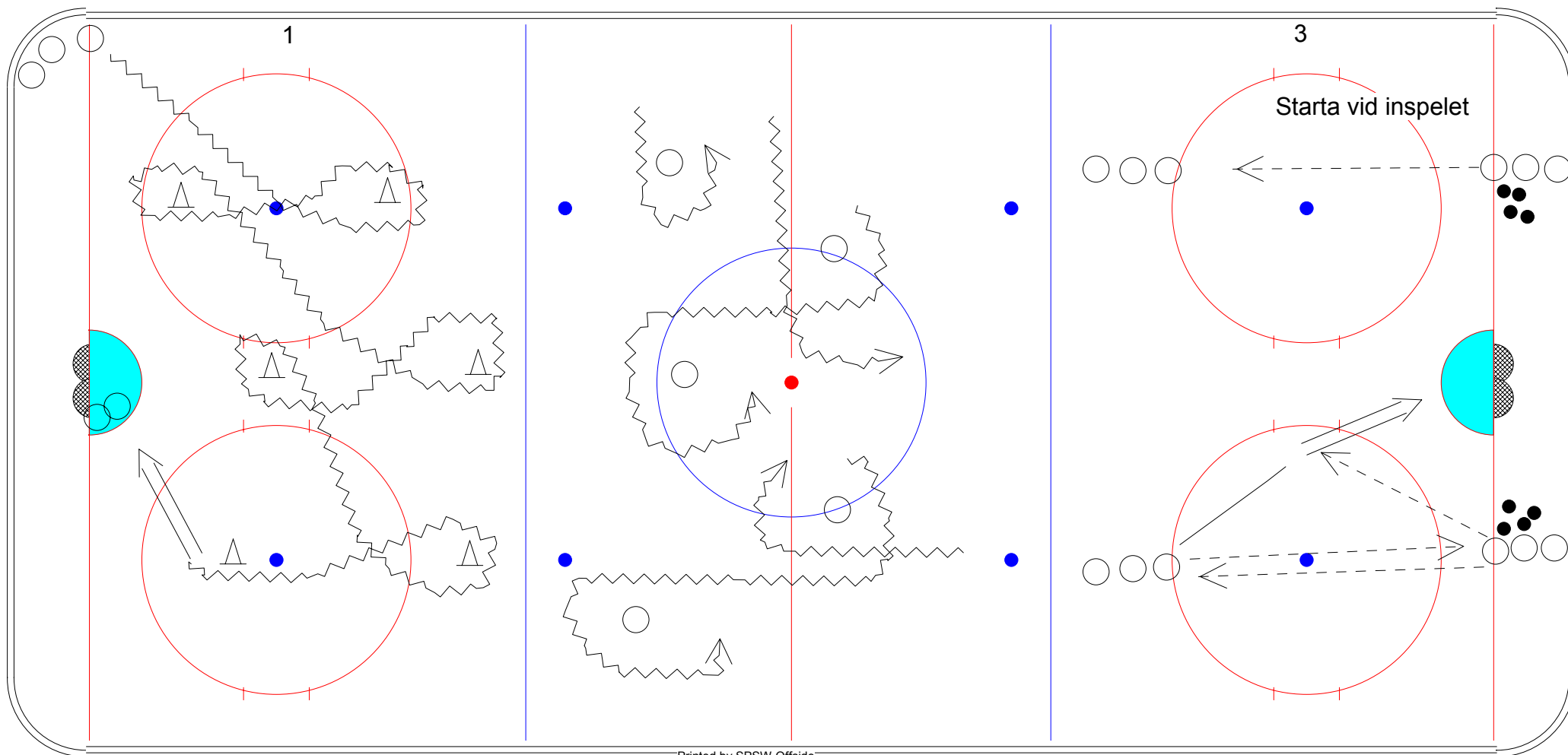


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Flera moment 3  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : 1) Översteg med avslut. 2)  
Framlänges mellan passiva spelare 5

1) Översteg med avslut. 2) Framlänges mellan passiva  
spelare 5 & 5. 3) Passningar-direktskott.

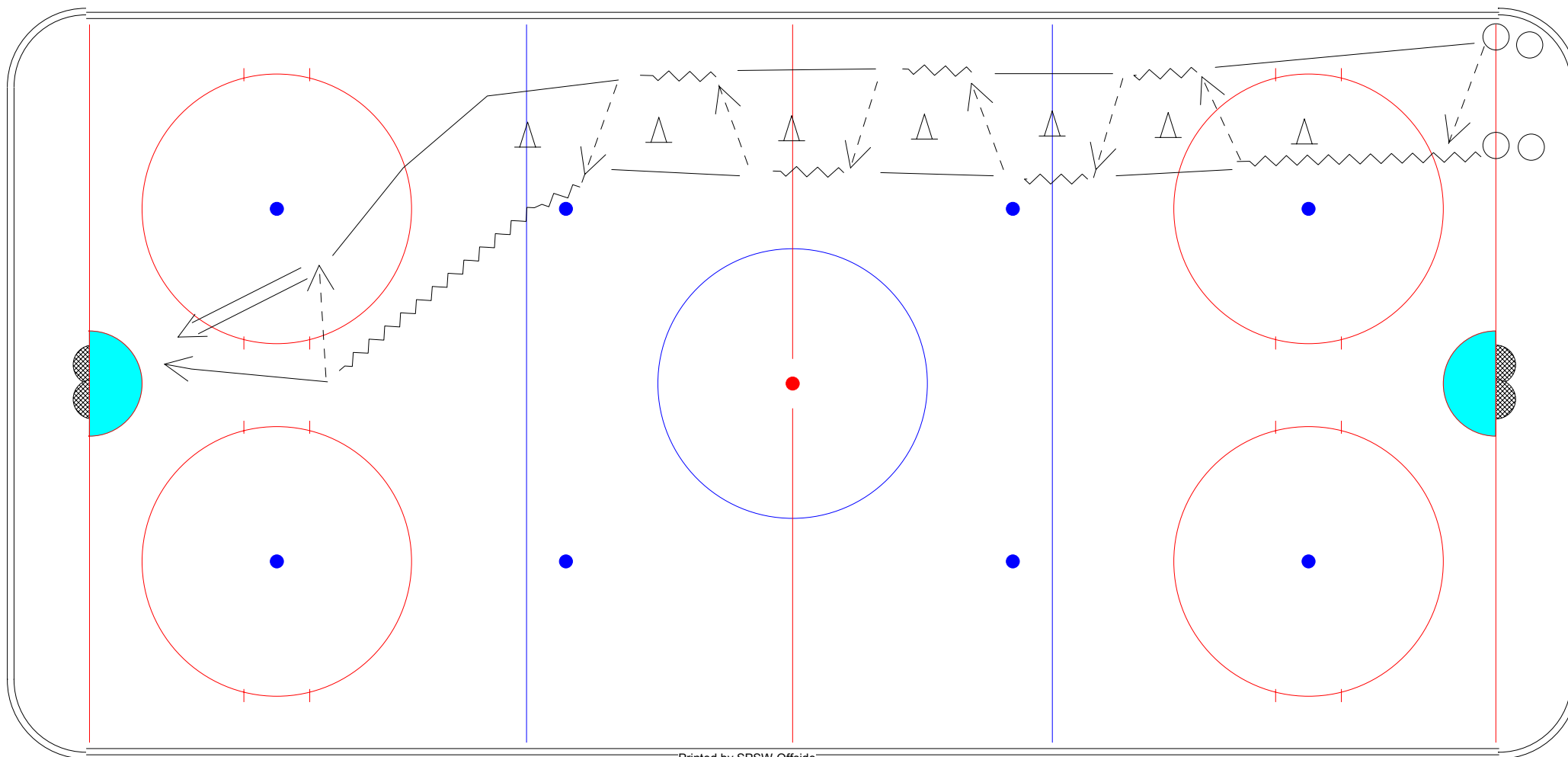


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Passning i hög fart  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Passning mellan konor,  
Avsluta med tillbakaspel och skym

Passning mellan konor, Avsluta med tillbakaspel och  
skym målvakt. Direktskott.

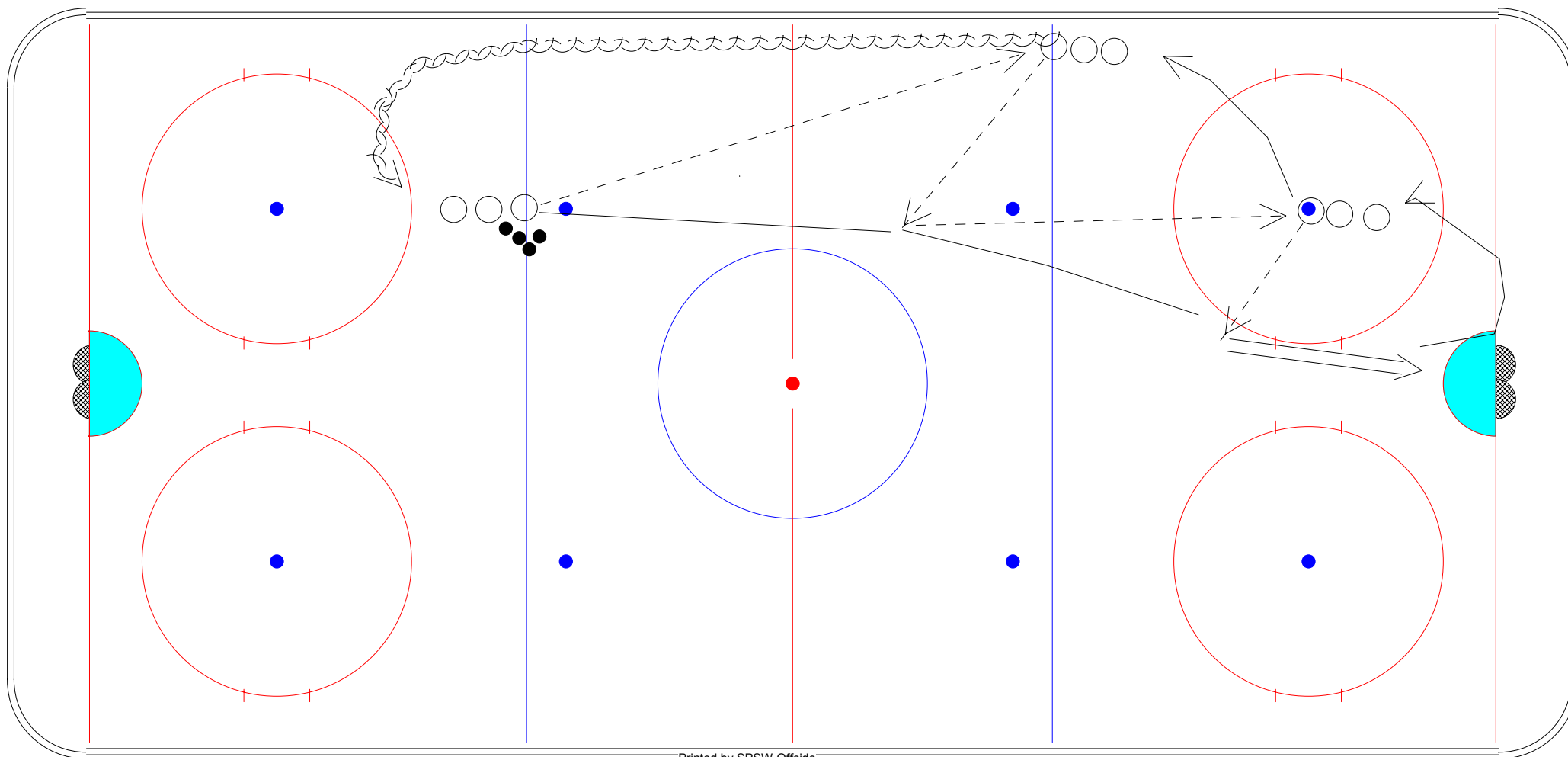


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Passning i tempo  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Direktpassningsövning,  
Direktskott.

Direktpassningsövning, Direktskott.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Skapad : 030205

Skapad : 030205

Joachim Holst

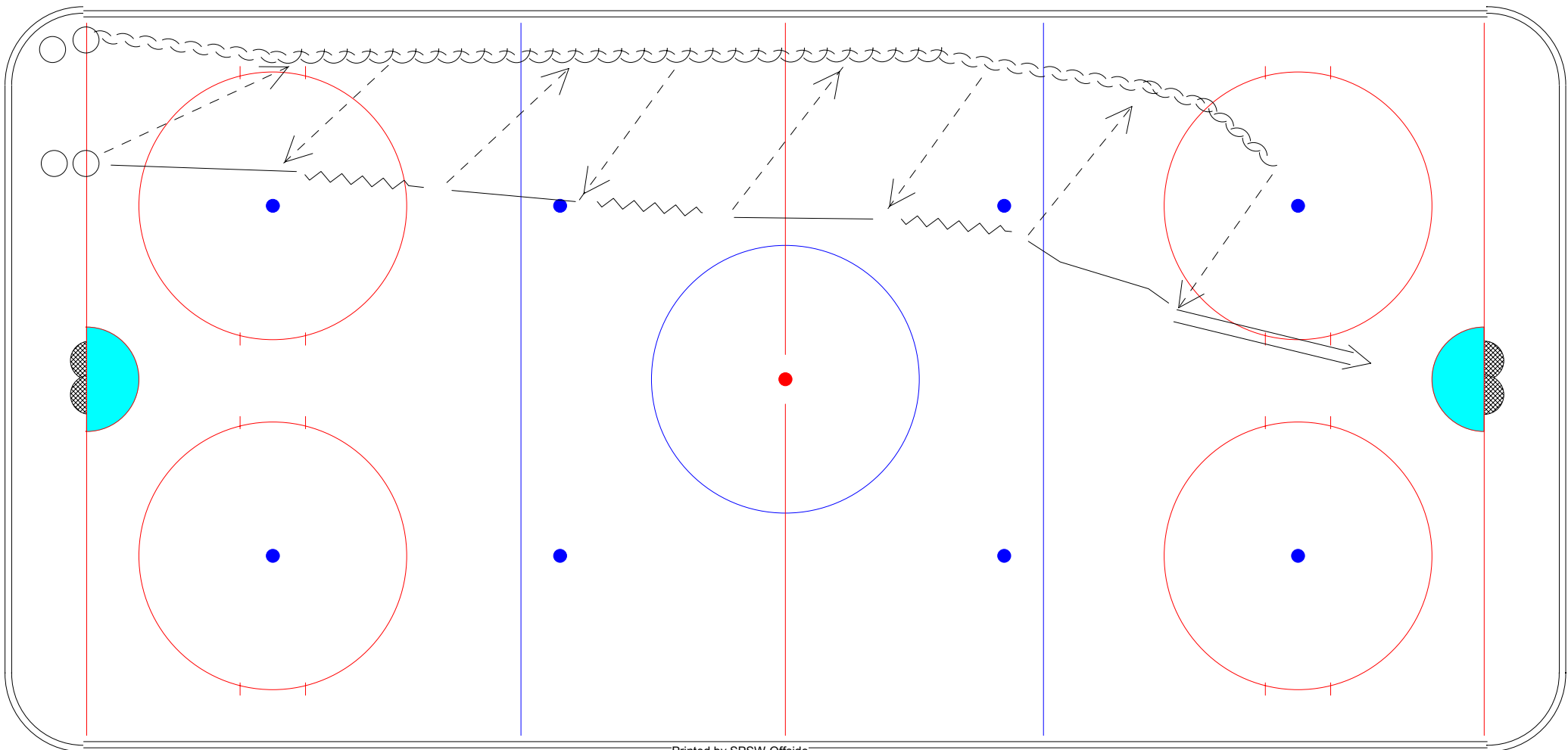
Namn : Passning Baklänges

Grupp : Extraträning Stora Grupper

Tema : Baklänges och

Framlängespasningar. Byt roll på andra sidan.

Baklänges och Framlängespasningar. Byt roll på andra sidan.

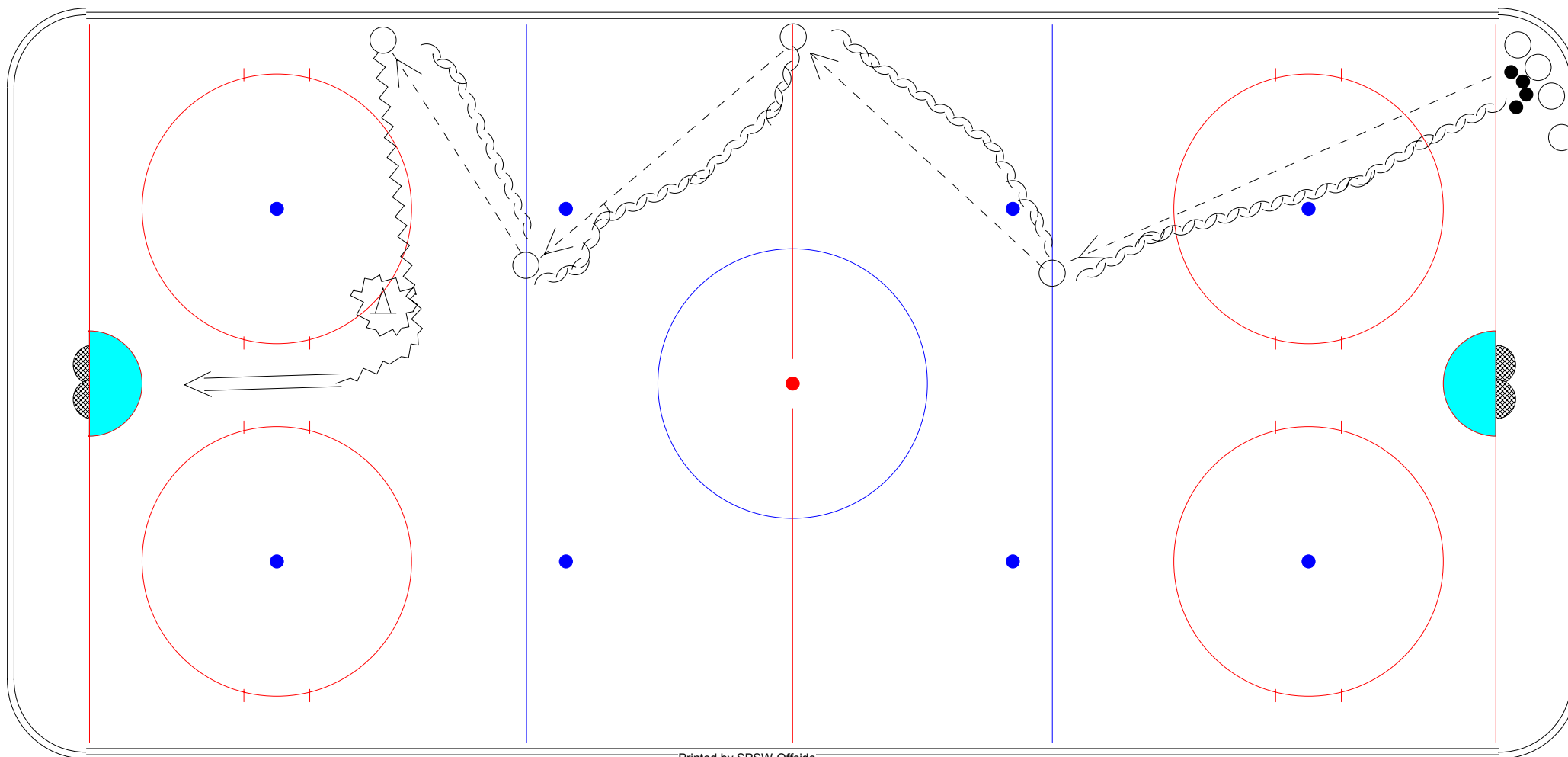


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Passning Vrid upp  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Passning, Baklänges, Ta  
emot pass-vrid upp-Passa. Byt

Passning, Baklänges, Ta emot pass-vrid upp-Passa. Byt  
plats.

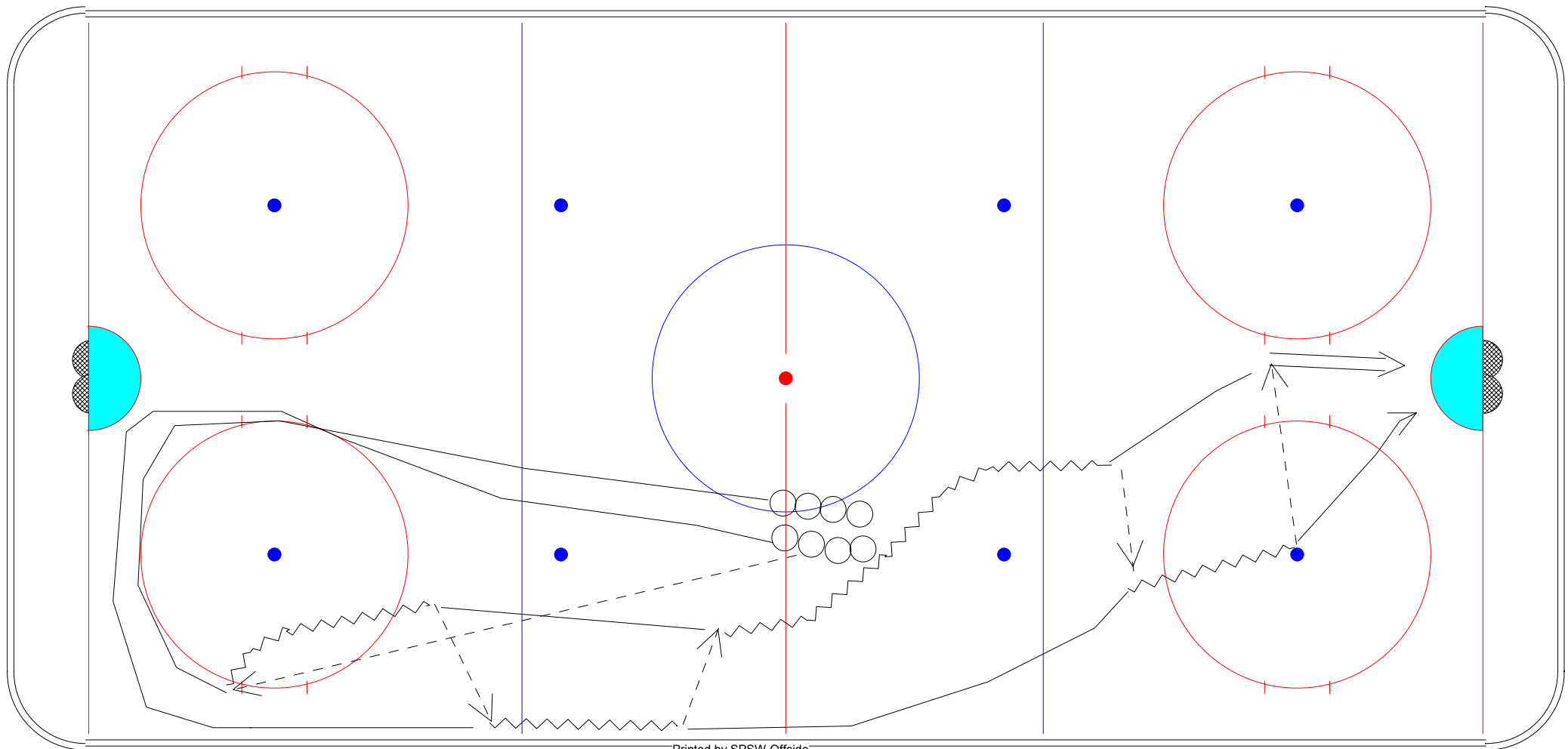


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : 2 mot MV  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : 2 mot MV

2 mot MV

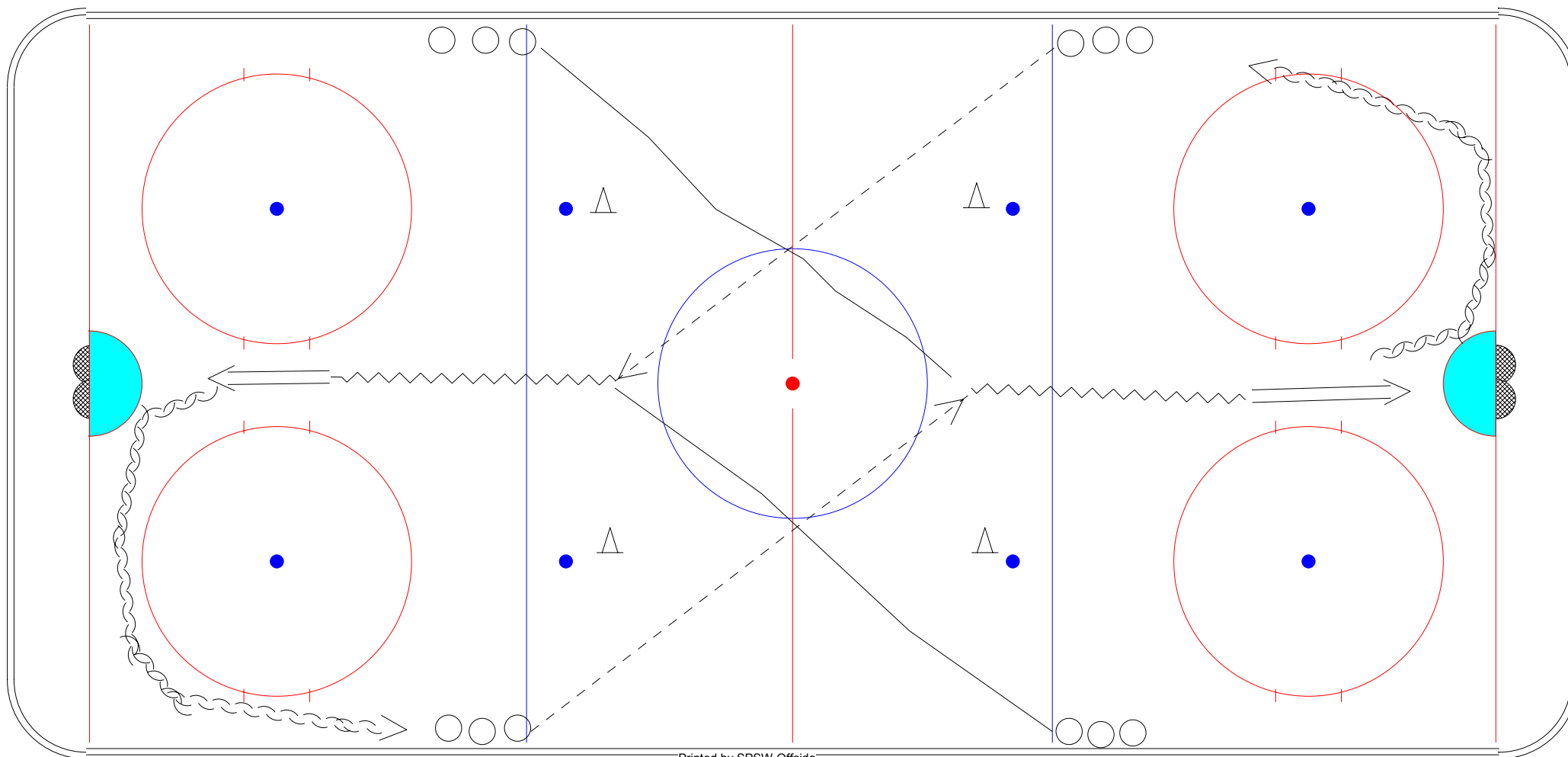


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Krysset  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Passningen på djupet.  
Distinkt avslut.

Passningen på djupet. Distinkt avslut.

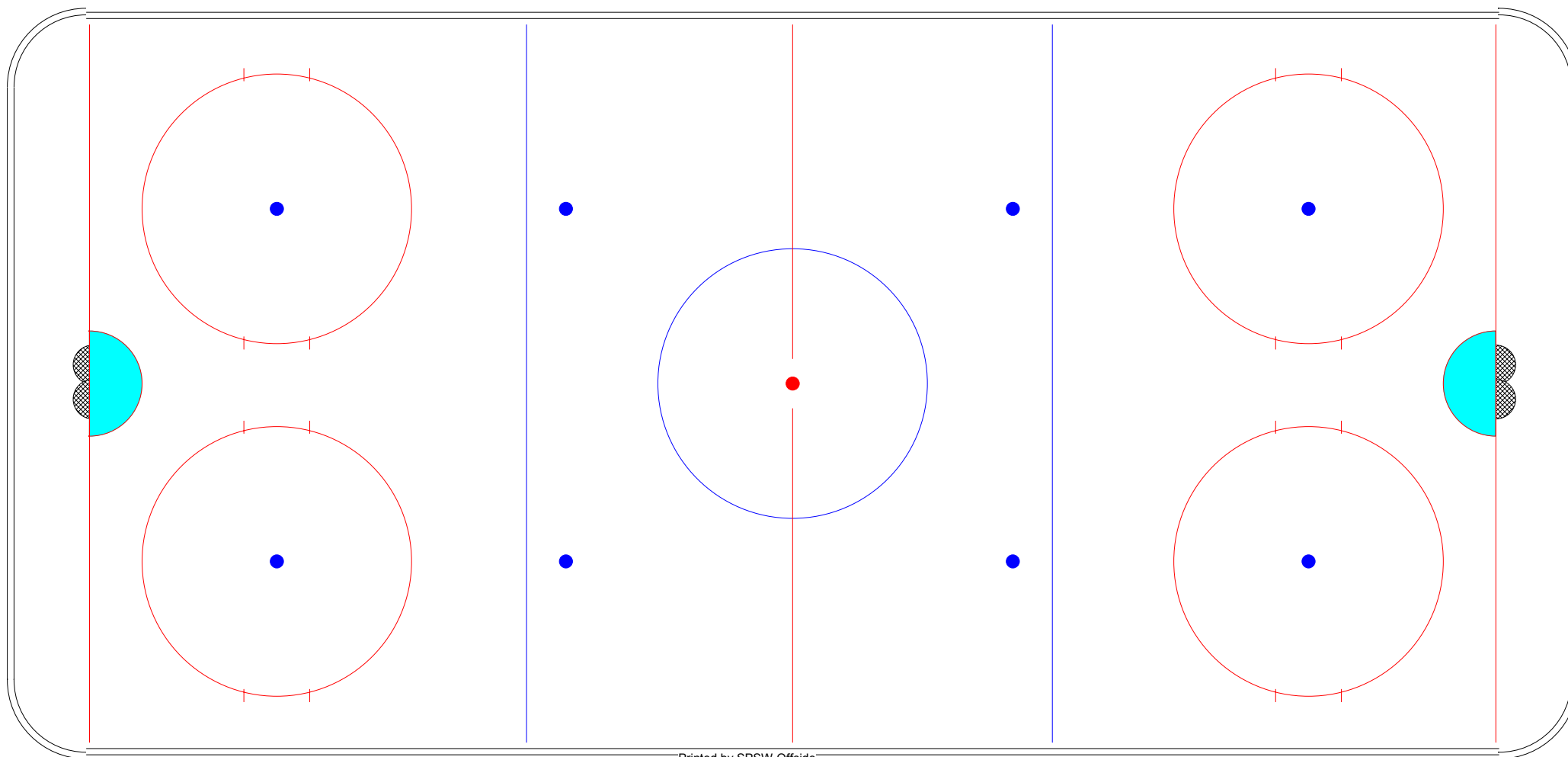


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Två Mål 5 mot 5  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Två Mål - Fem mot Fem,  
30 sekunders intervall

Två Mål - Fem mot Fem, 30 sekunders intervall



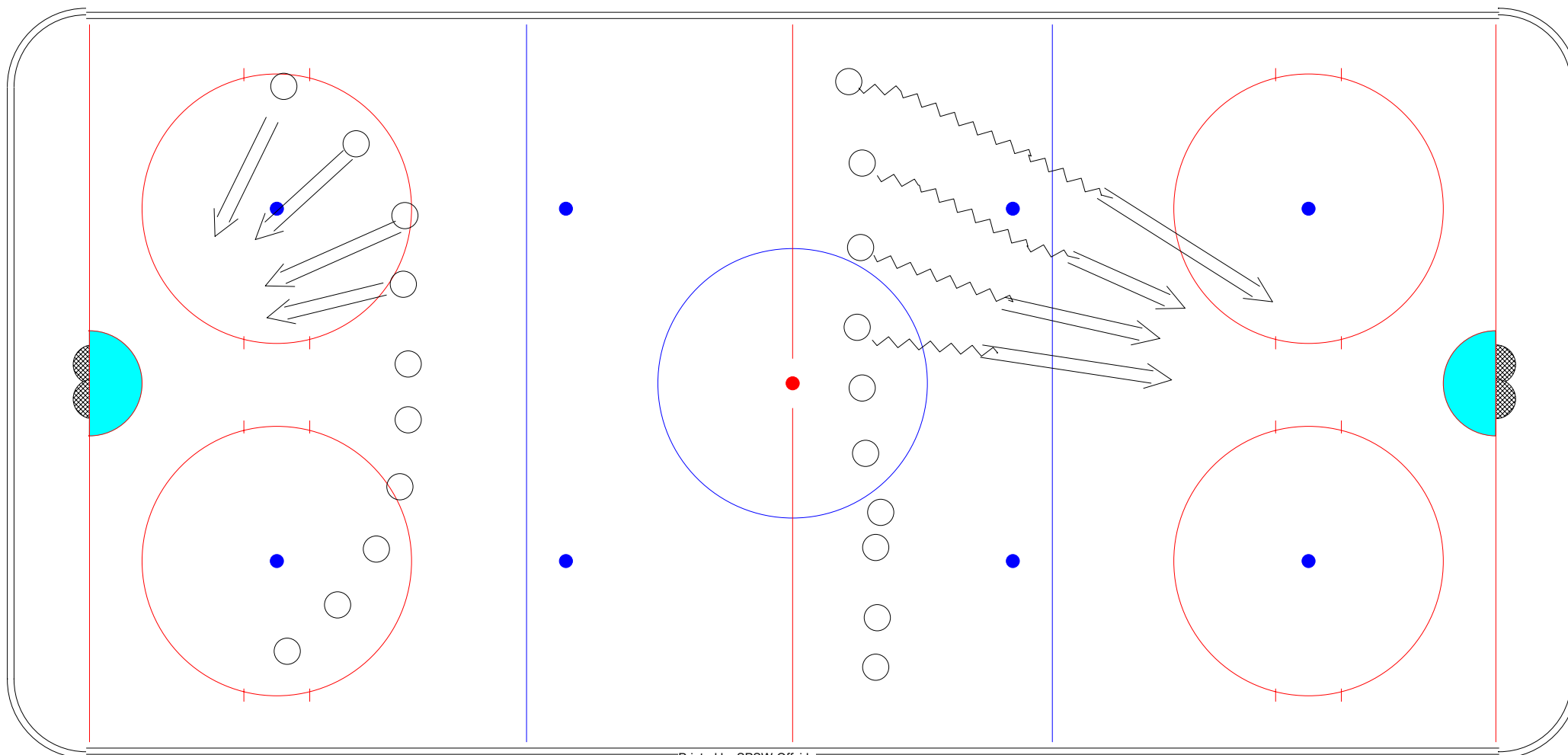


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Skott  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Gå genom teknik.  
Skotträning. Stillastående och i

Gå genom teknik. Skotträning. Stillastående och i  
rörelse.

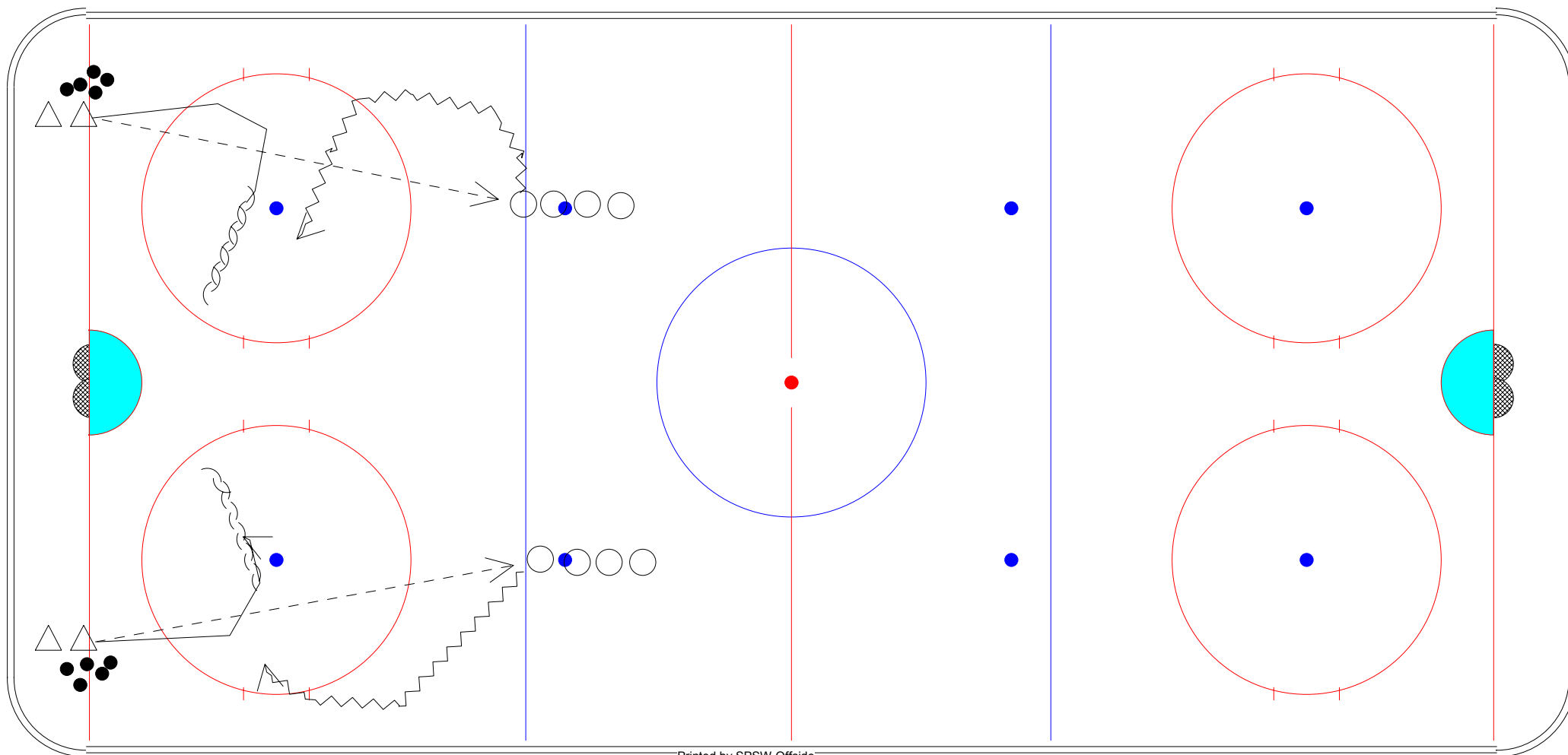


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : En mot En i F-zon  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : En mot En i Försvarszon.

En mot En i Försvarszon.

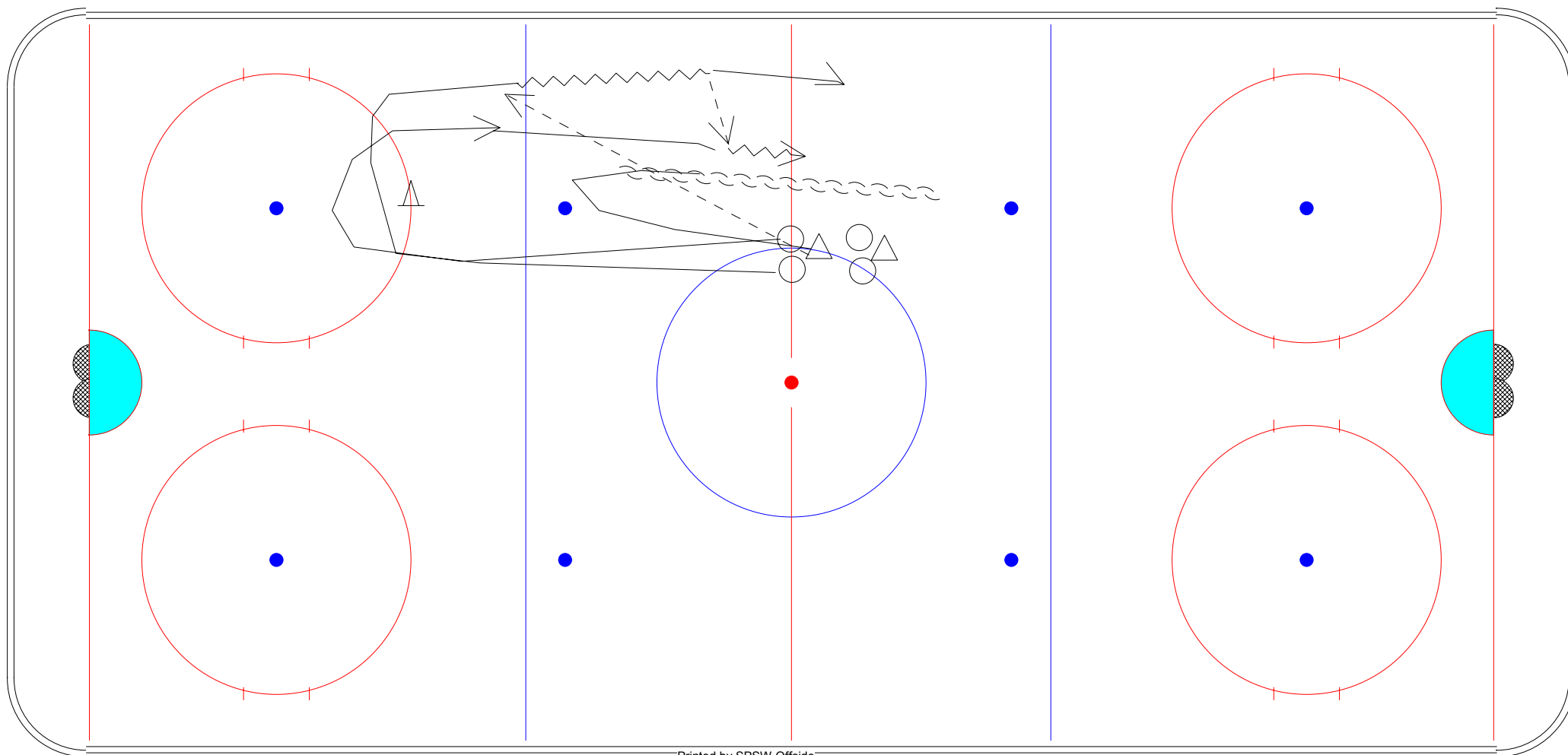


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Två mot En  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Två mot En start i Mittzon.

Två mot En start i Mittzon.



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

# Joachim Holst

# Tema : Två mot En i Försvarzon.

# Två mot En i Försvarzon.



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Puckförlng mellan konor

## Puckförling mellan konor

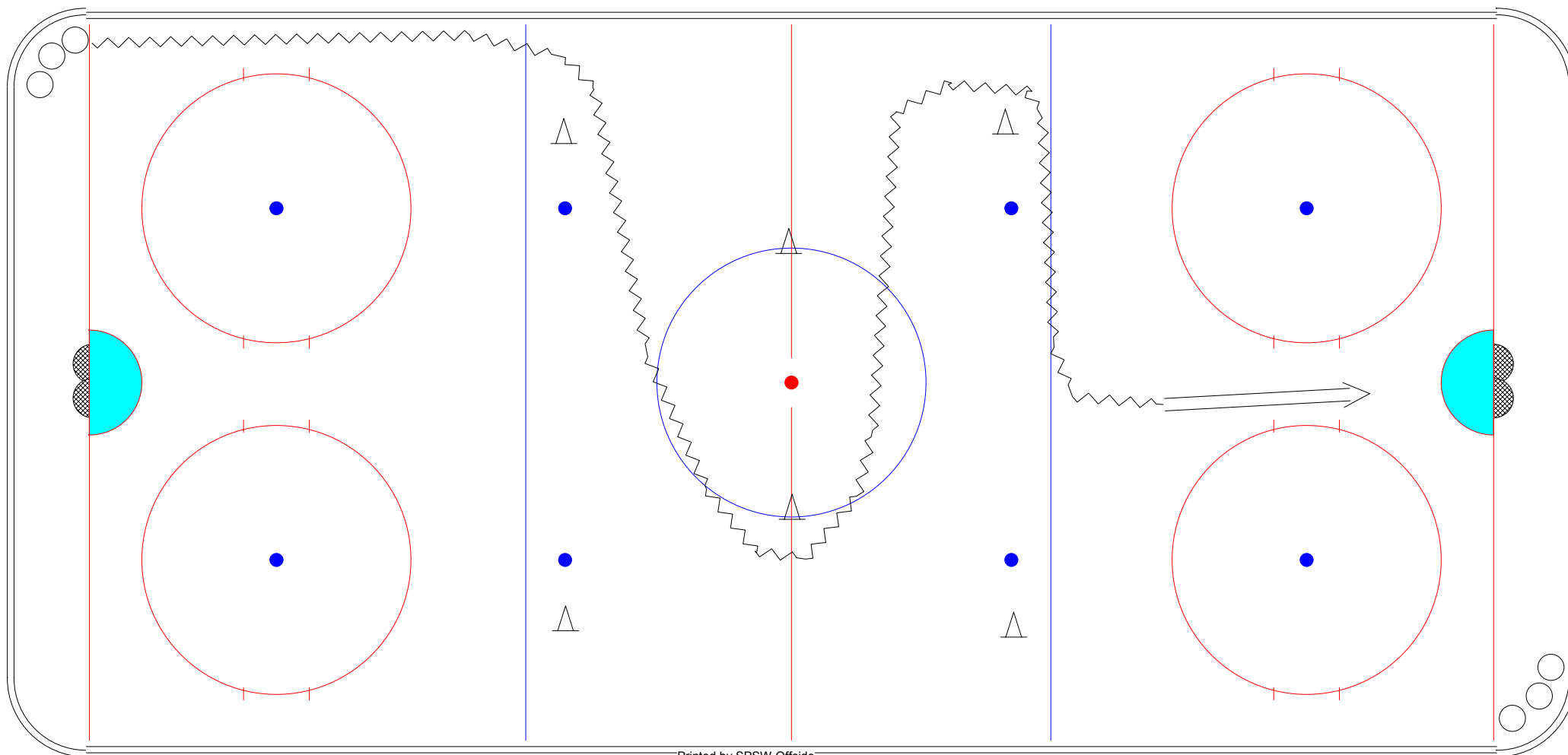


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Stora Slingan  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Puckföring runt konor.

Puckföring runt konor.

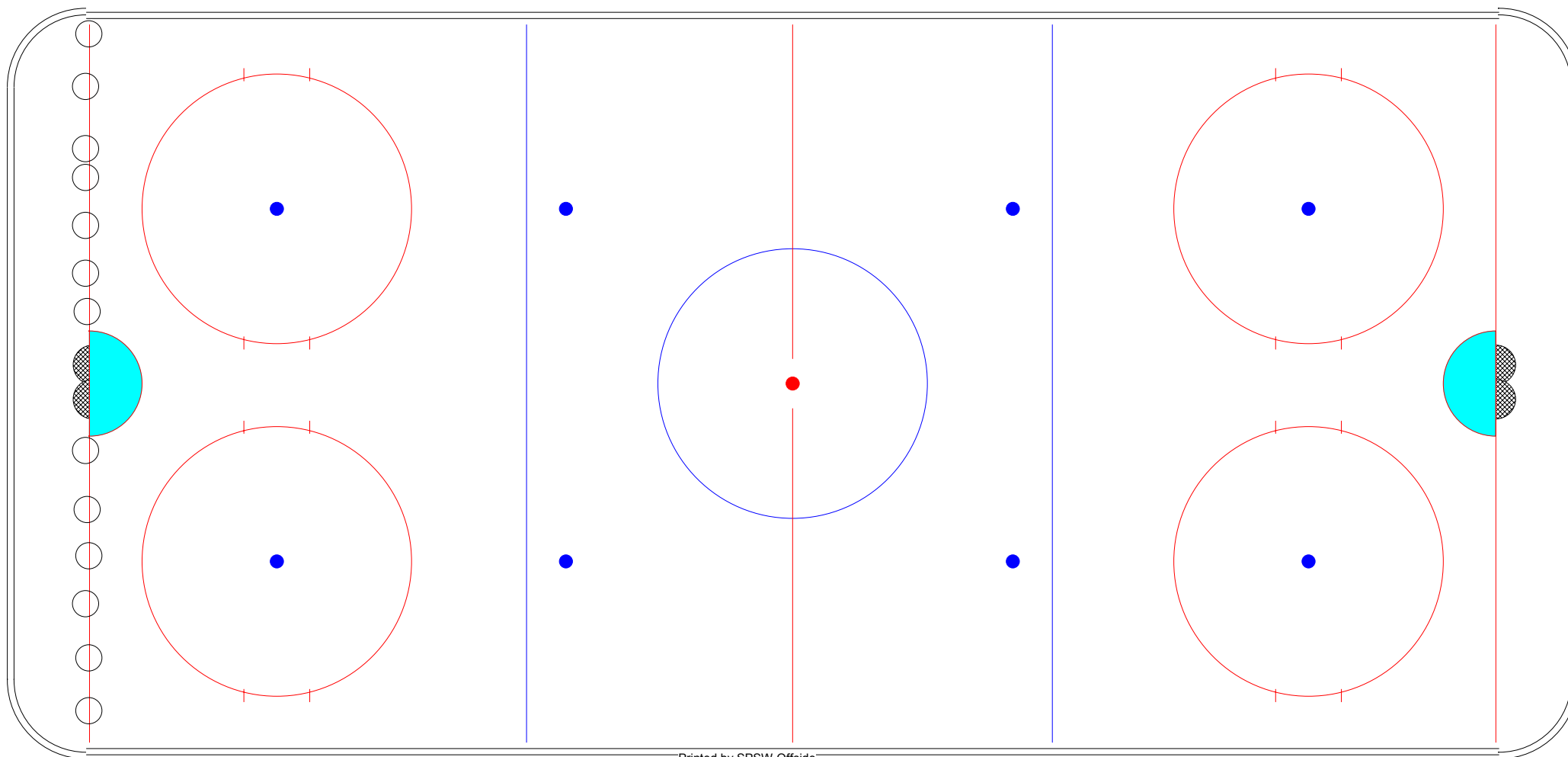


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Starter och Tempo  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Starter och Tempoökning  
- Dra till med armarna.

Starter och Tempoökning - Dra till med armarna.

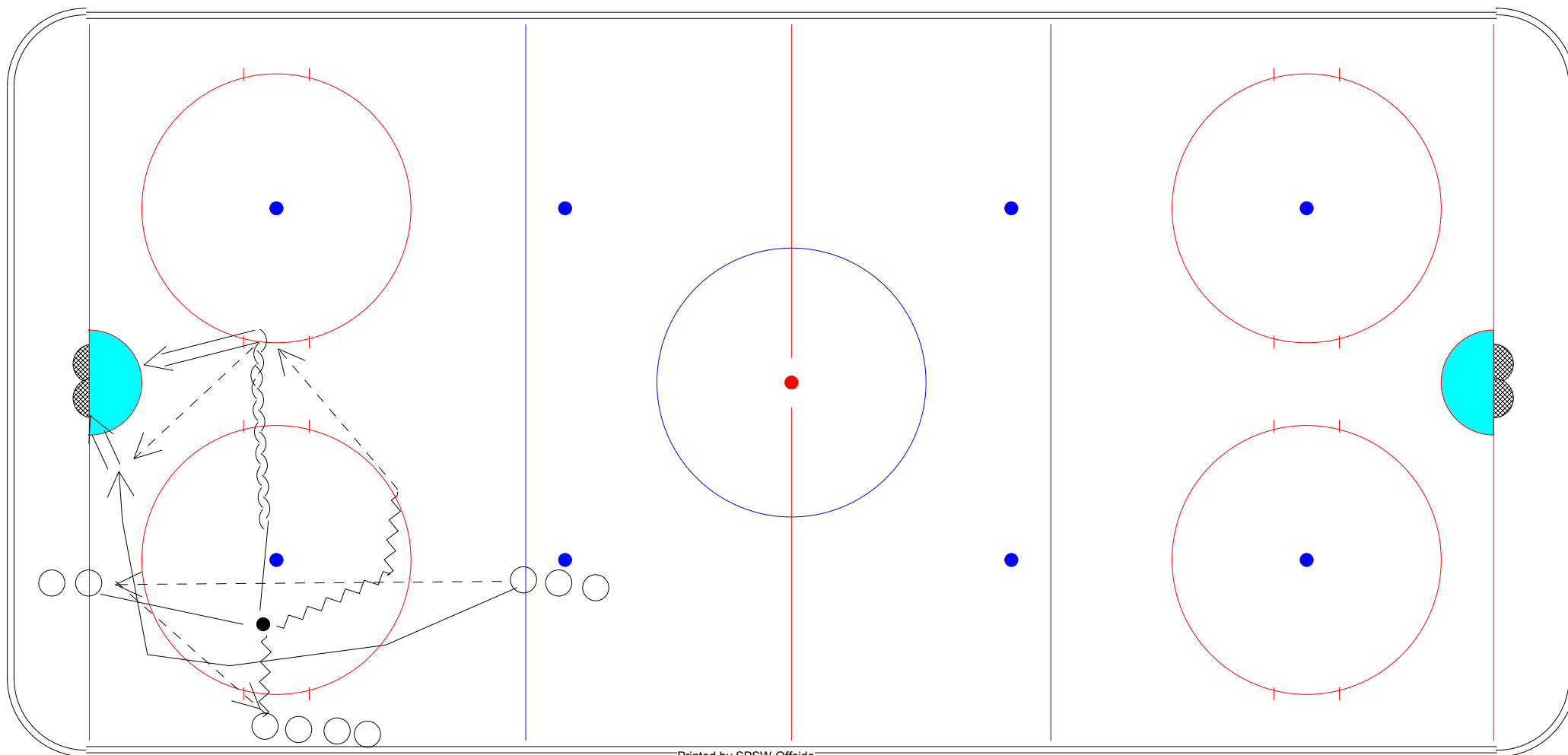


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Överlämningar  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Överlämningar i anfallszon

## Överlämningar i anfallszon



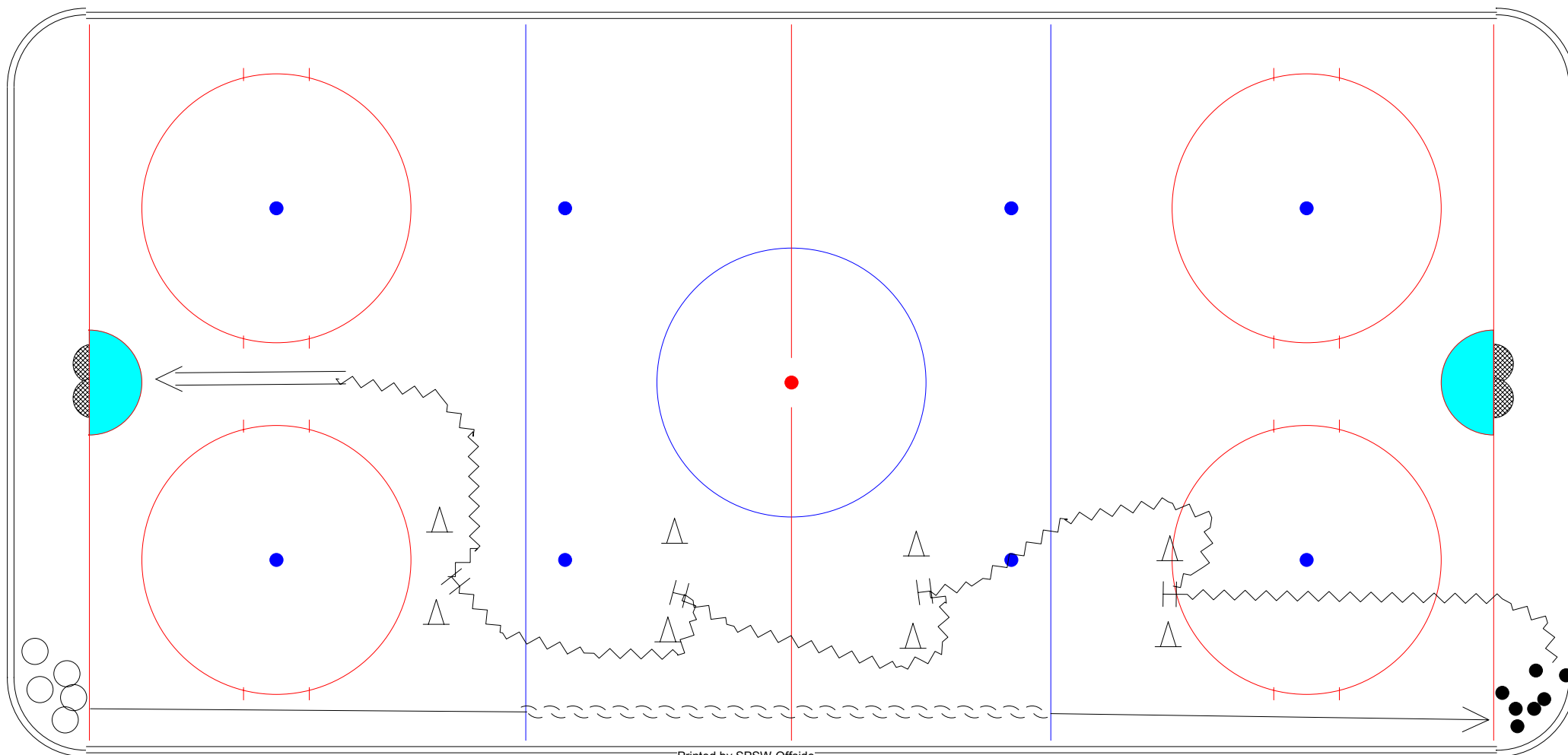


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Vändning Överkurs  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Vändning med puck  
mellan skridskorna

Vändning med puck mellan skridskorna



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 030205

Joachim Holst

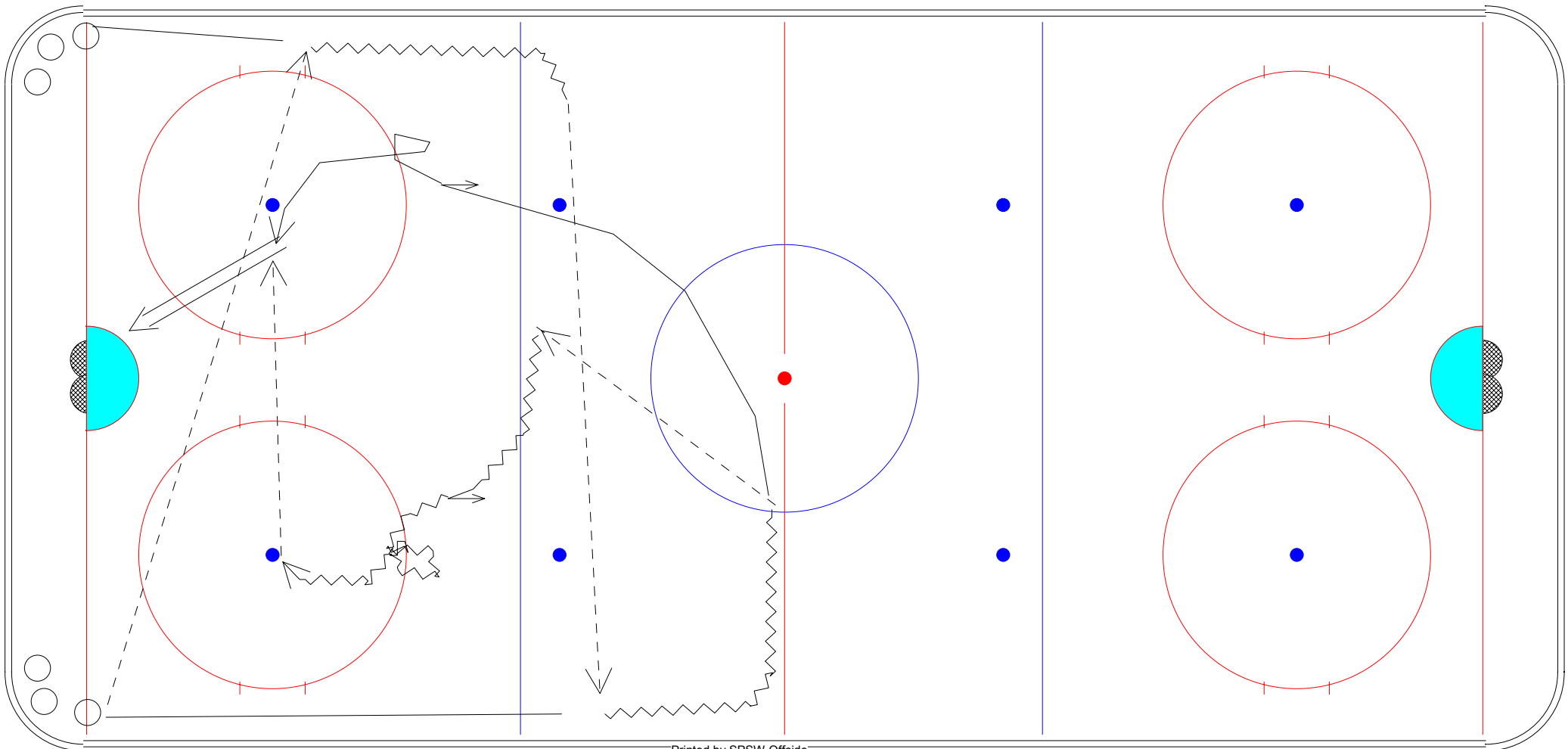
Namn : 2 mot MV - Vändingar

Grupp : Extraträning Stora Grupper

Tema : Två mot MV - Vändningar

ut från back, bägge

Två mot MV - Vändningar ut från back, bägge spelarna.

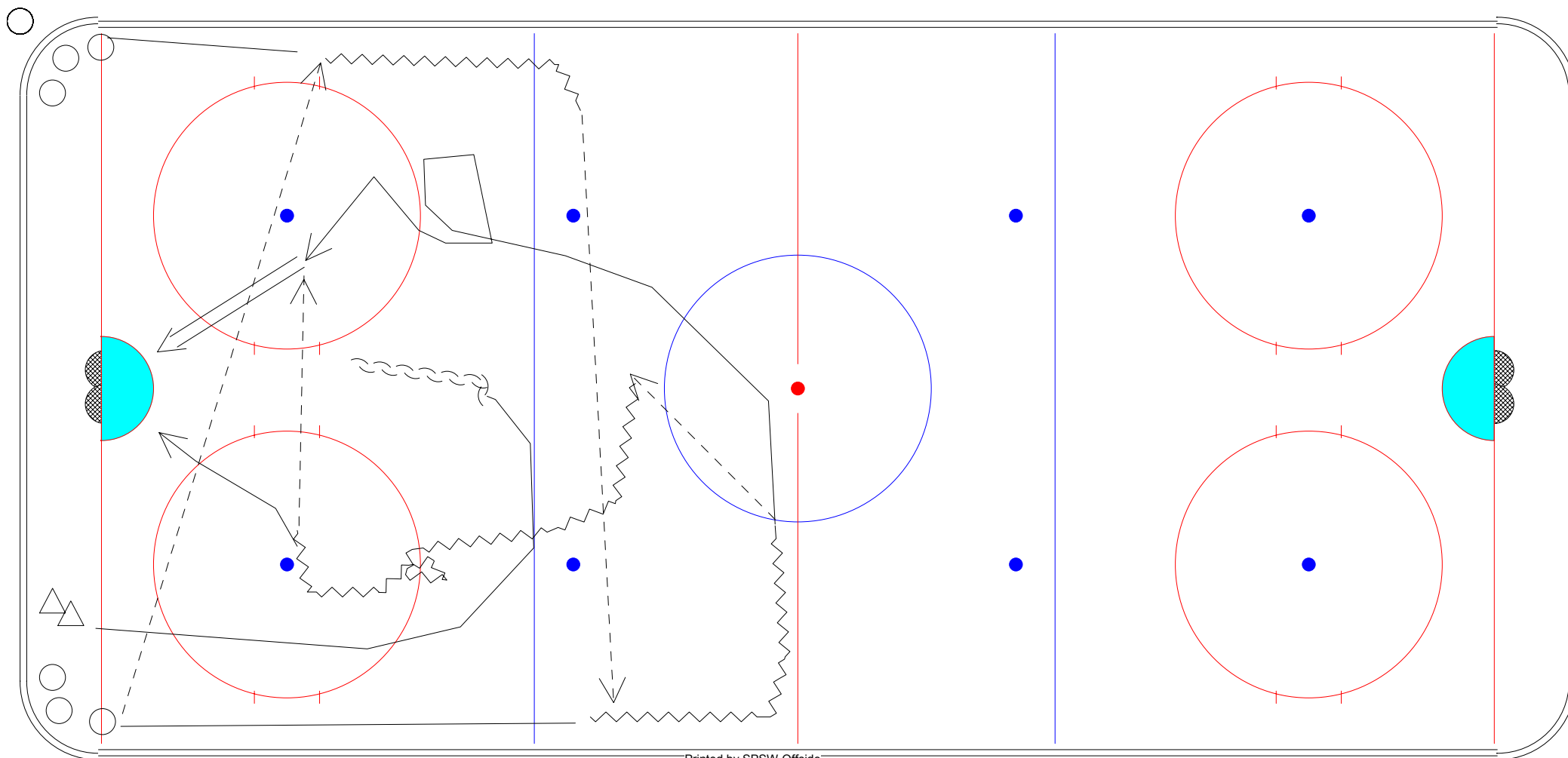


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : 2 mot Back-Vändningar  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Två mot Back -  
Vändningar ut från back, bägge

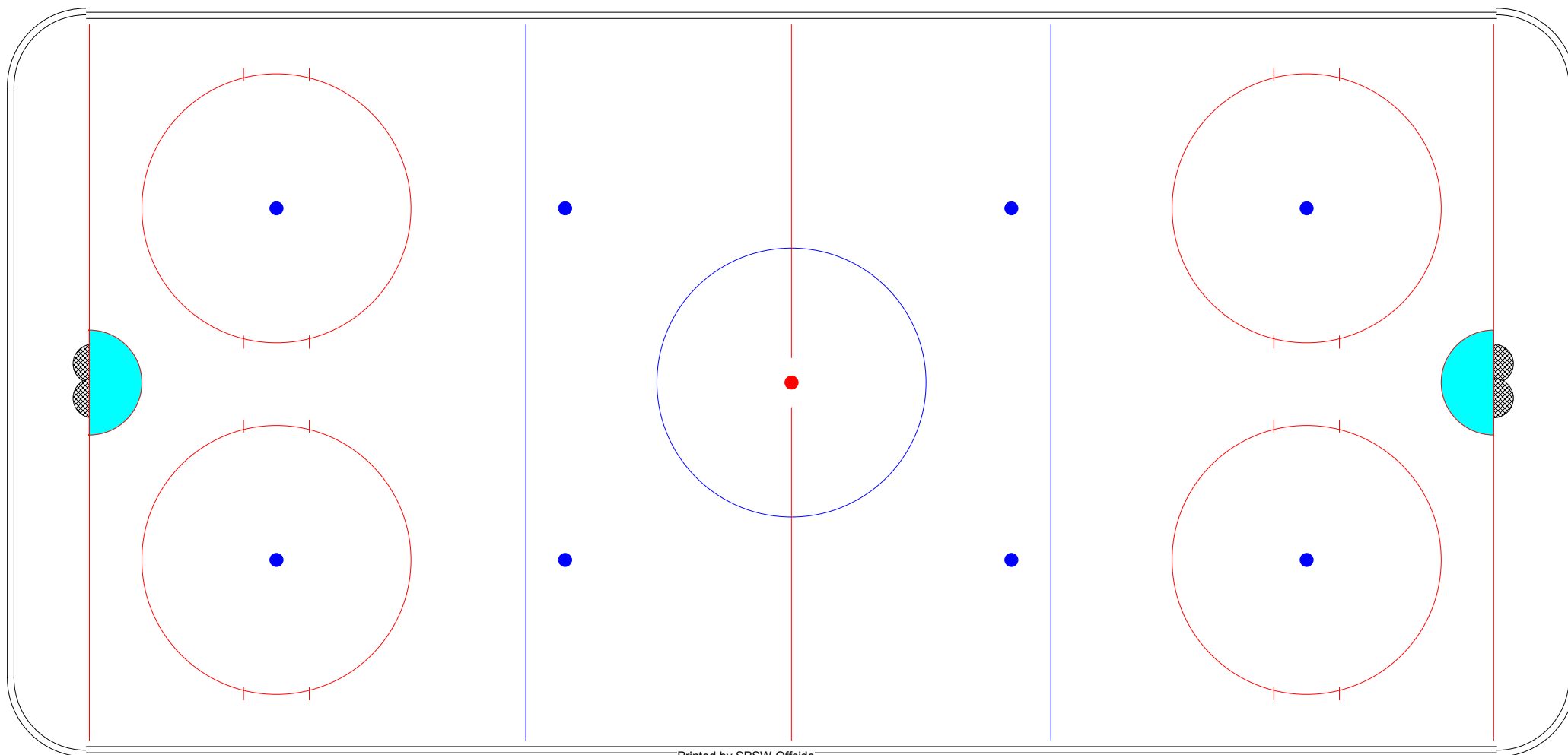
Två mot Back - Vändningar ut från back, bägge spelarna.



Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Lek - Uppvärmning  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema :

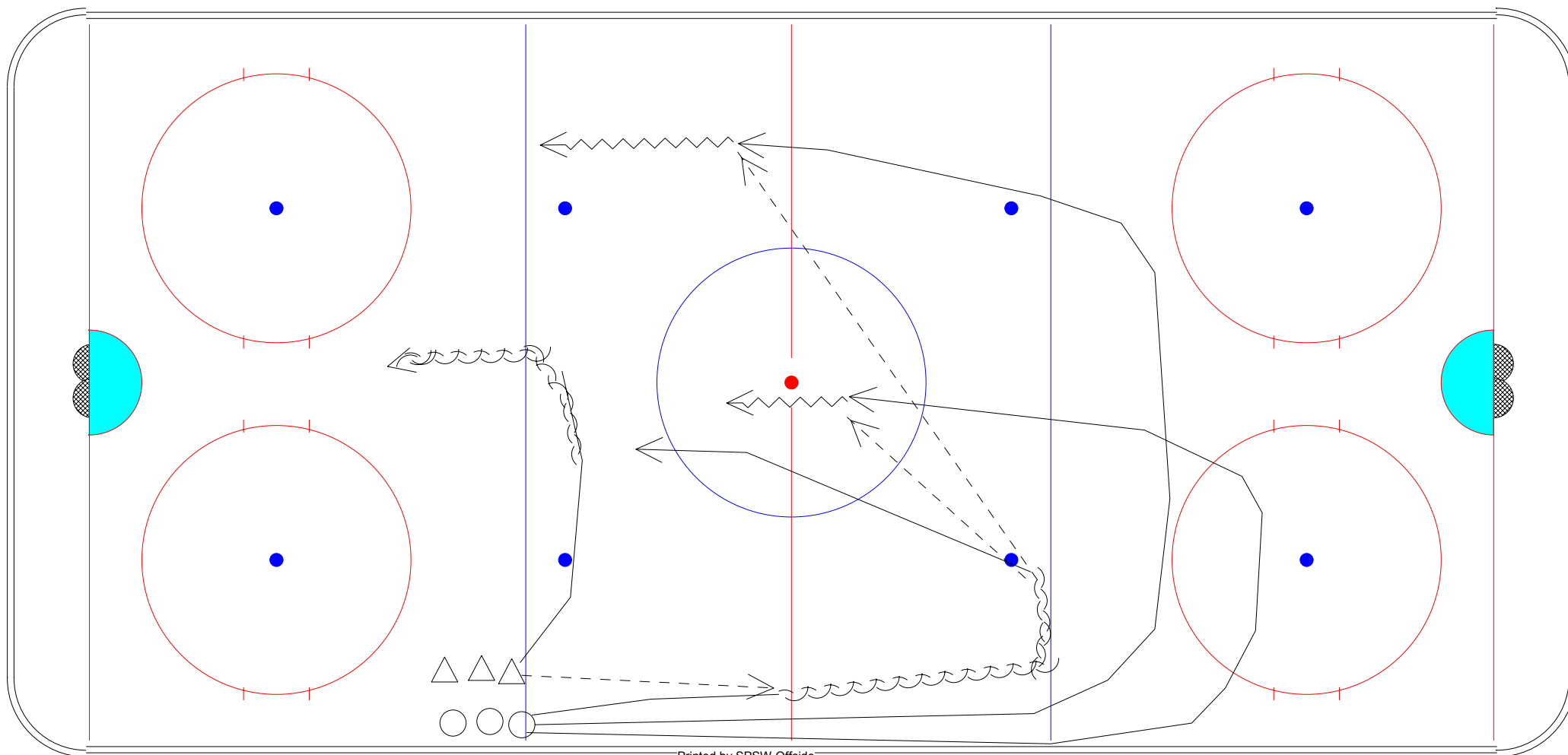


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Spelvändning Mittzon  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Spelvändning i mittzon  
mot back.

Spelvändning i mittzon mot back.



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Spelvändning i mittzon.

Spelvändning i mittzon.

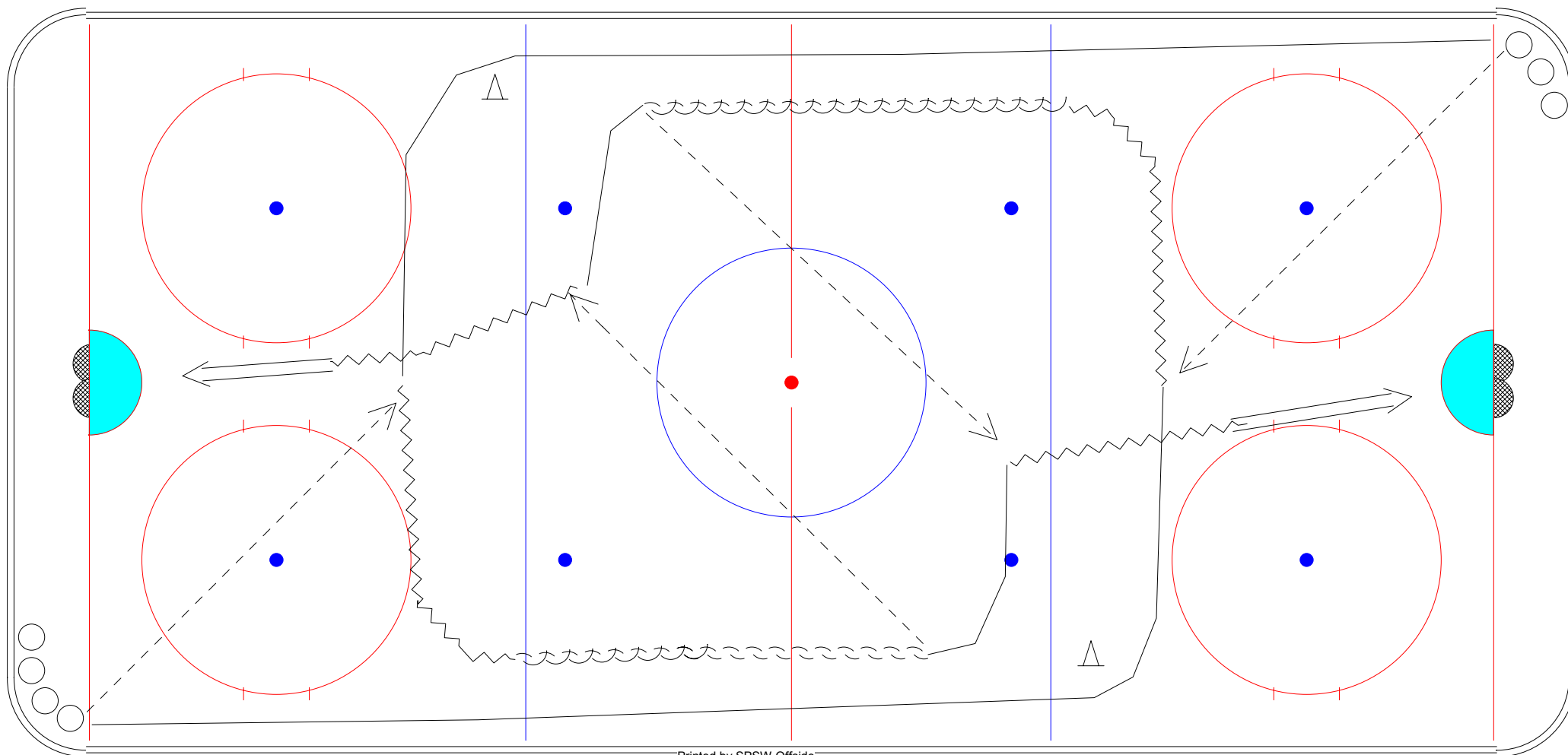


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Stora Slinga  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Stor Slinga med vändning  
i Mittzon med vändning och

Stor Slinga med vändning i Mittzon med vändning och  
breddpass.

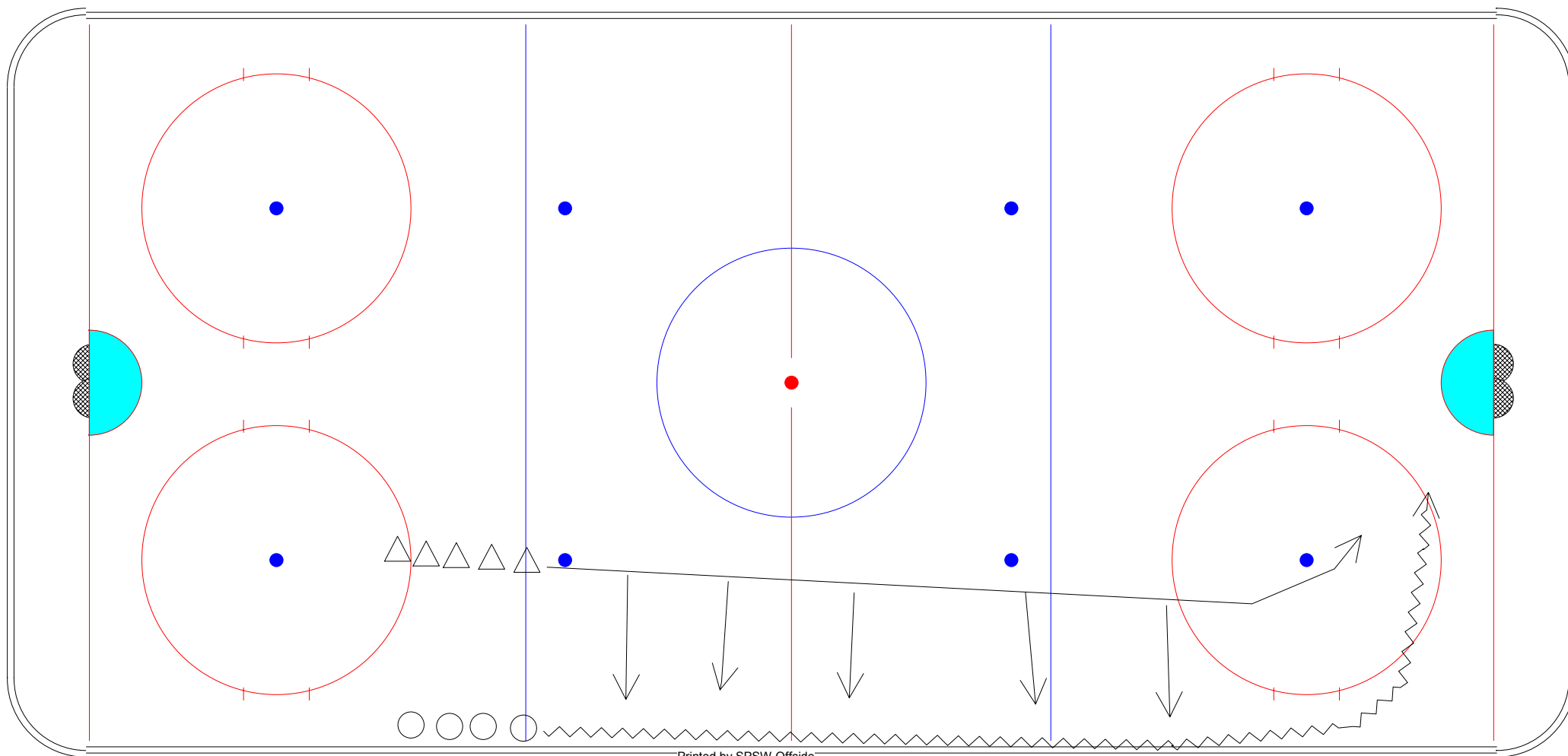


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010501  
Joachim Holst

Namn : Fart med Backcheck  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Full fart med puck,  
Backcheckare som pressar.

Full fart med puck, Backcheckare som pressar.



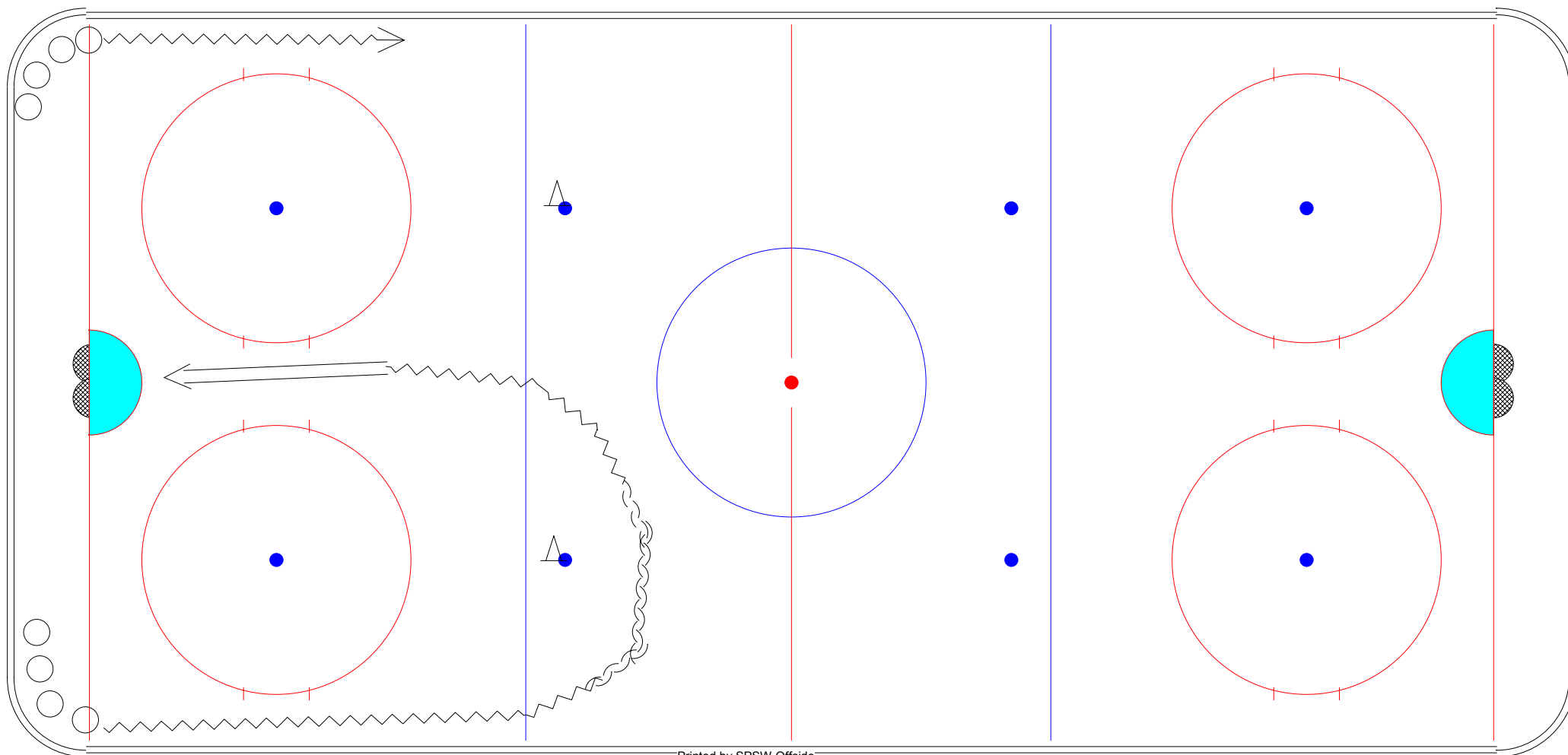


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Uppvärmning  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Framlänges med Puck,  
skridskoövergång till Baklänges runt konor.

Framlänges med Puck, skridskoövergång till Baklänges  
runt konor. Tidigt skott.

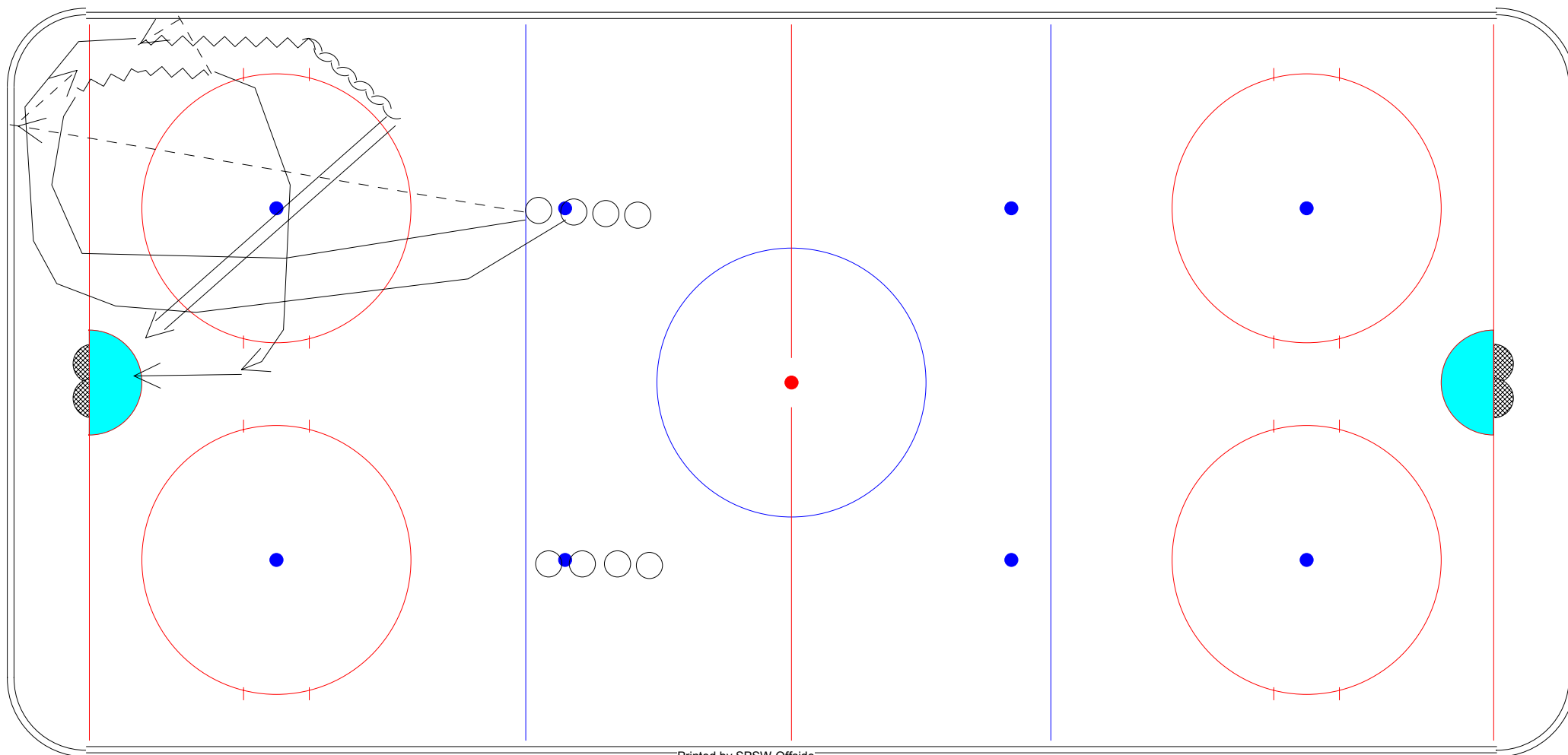


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Sedin  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Pass ner i sarg, hämta  
puck, sargpass, störta på mål

Pass ner i sarg, hämta puck, sargpass, störta på mål för  
styrning och retur.



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

## Alla mot Målvakt.

Zonspel, Passningspel. Alla mot Målvakt.

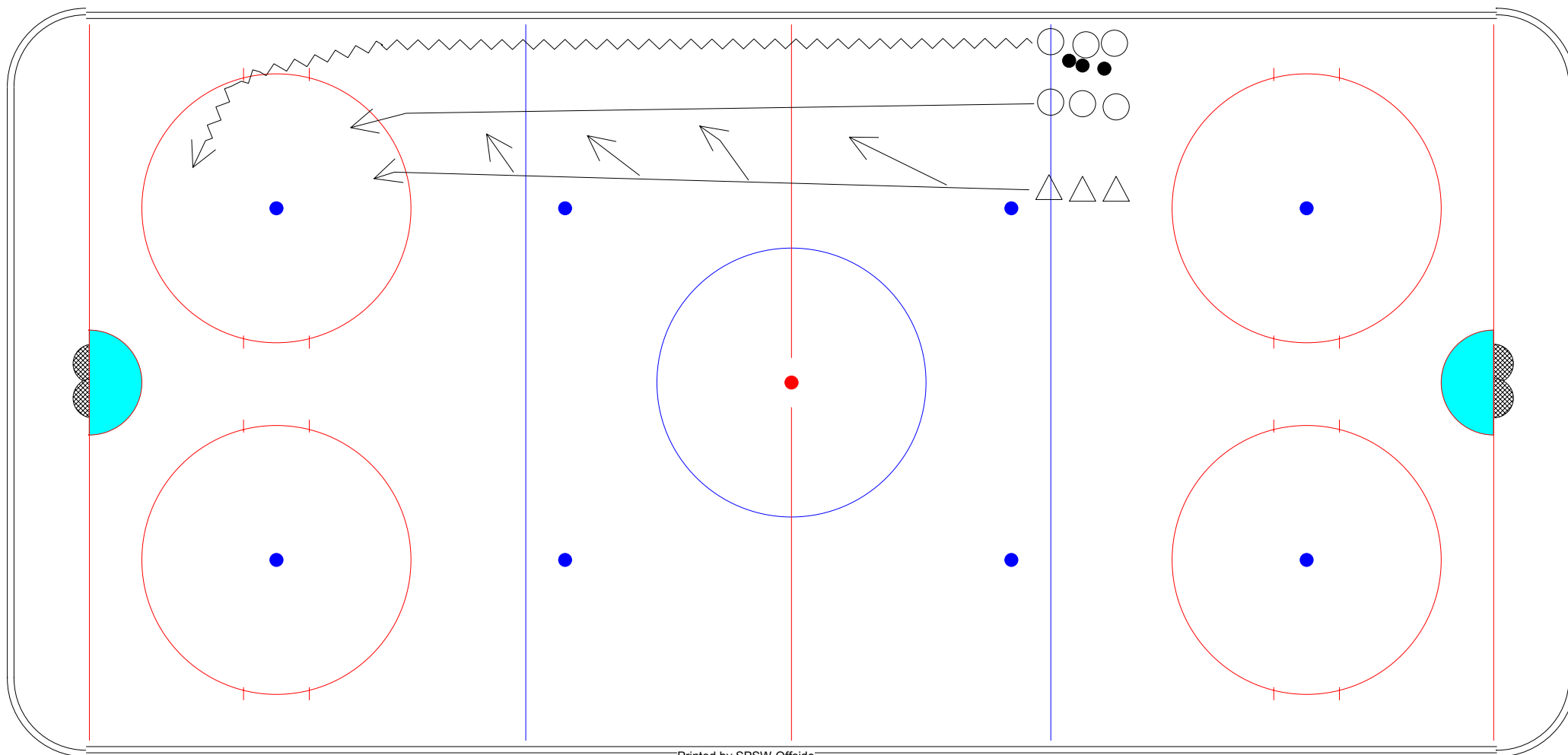


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Screening  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Screening, akta offsiden!

Screening, akta offsiden!



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

## Skott från två. Mittenspelaren

försvarare. Siste man avslutar med dragning.



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Handledss- Backhandsskott.

Genom konor och skott. Handleds- Backhandsskott.

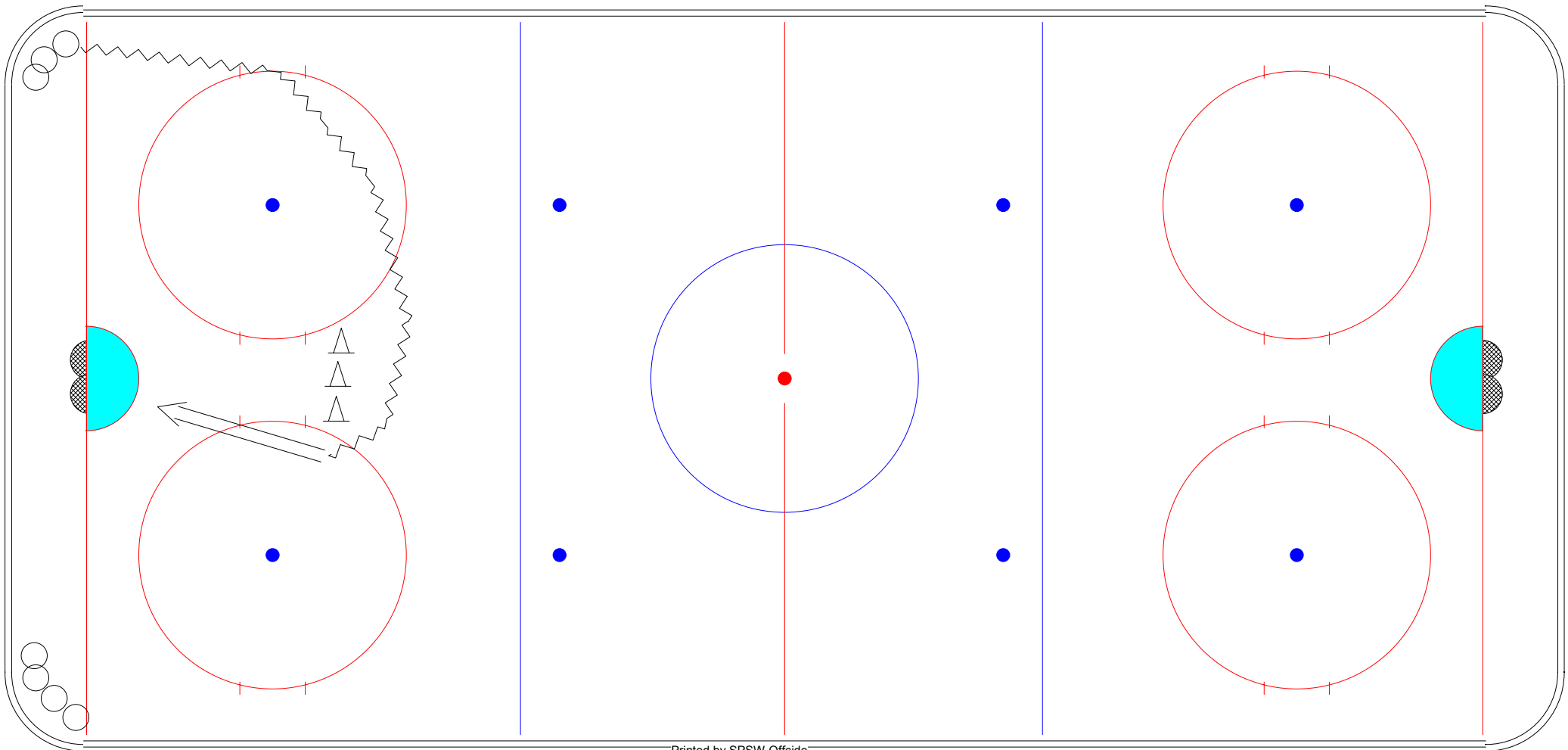


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Skott 2  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Handleds- och  
Backhandsskott.

Handleds- och Backhandsskott.



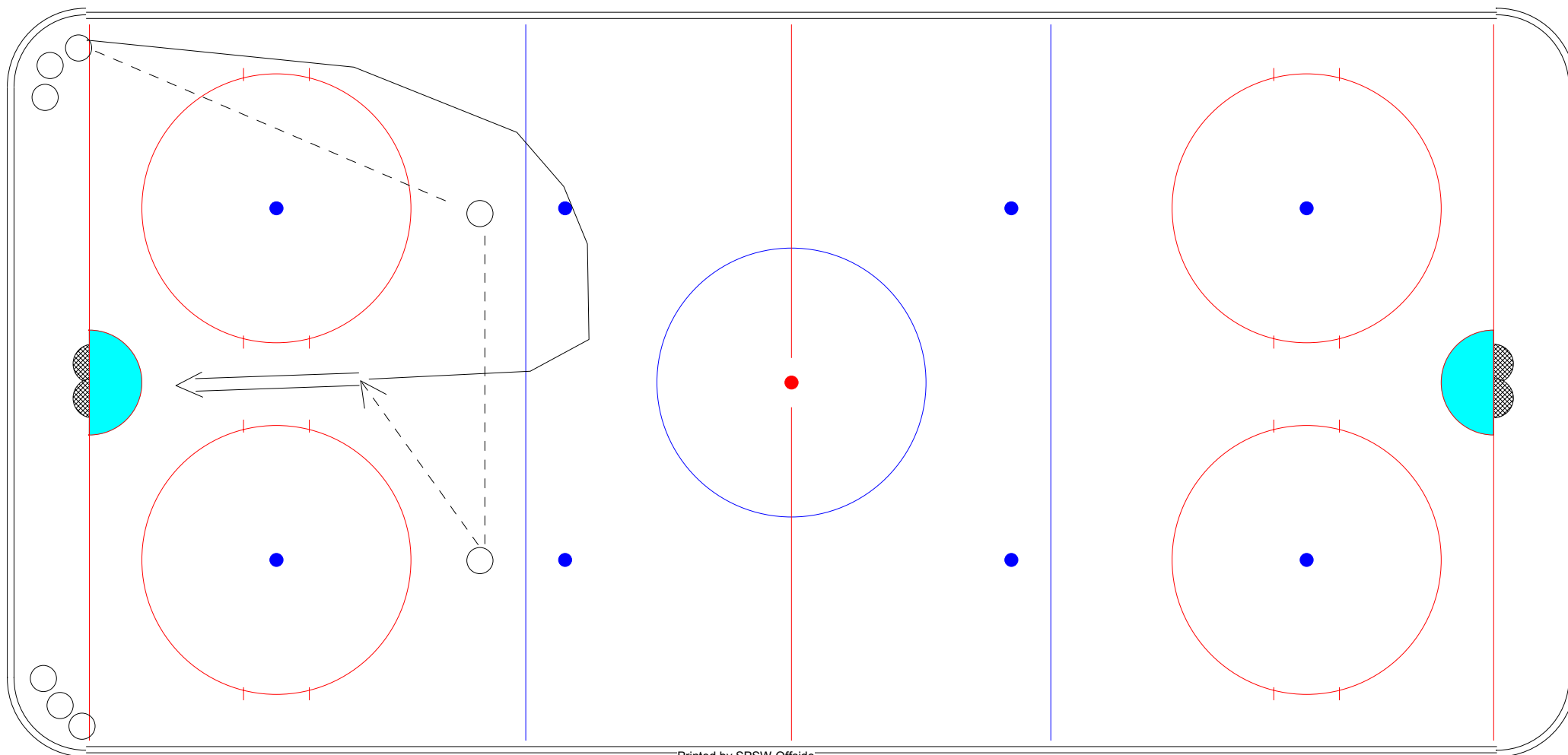
Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM



Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Skott 3  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Passning och Skott

## Passning och Skott



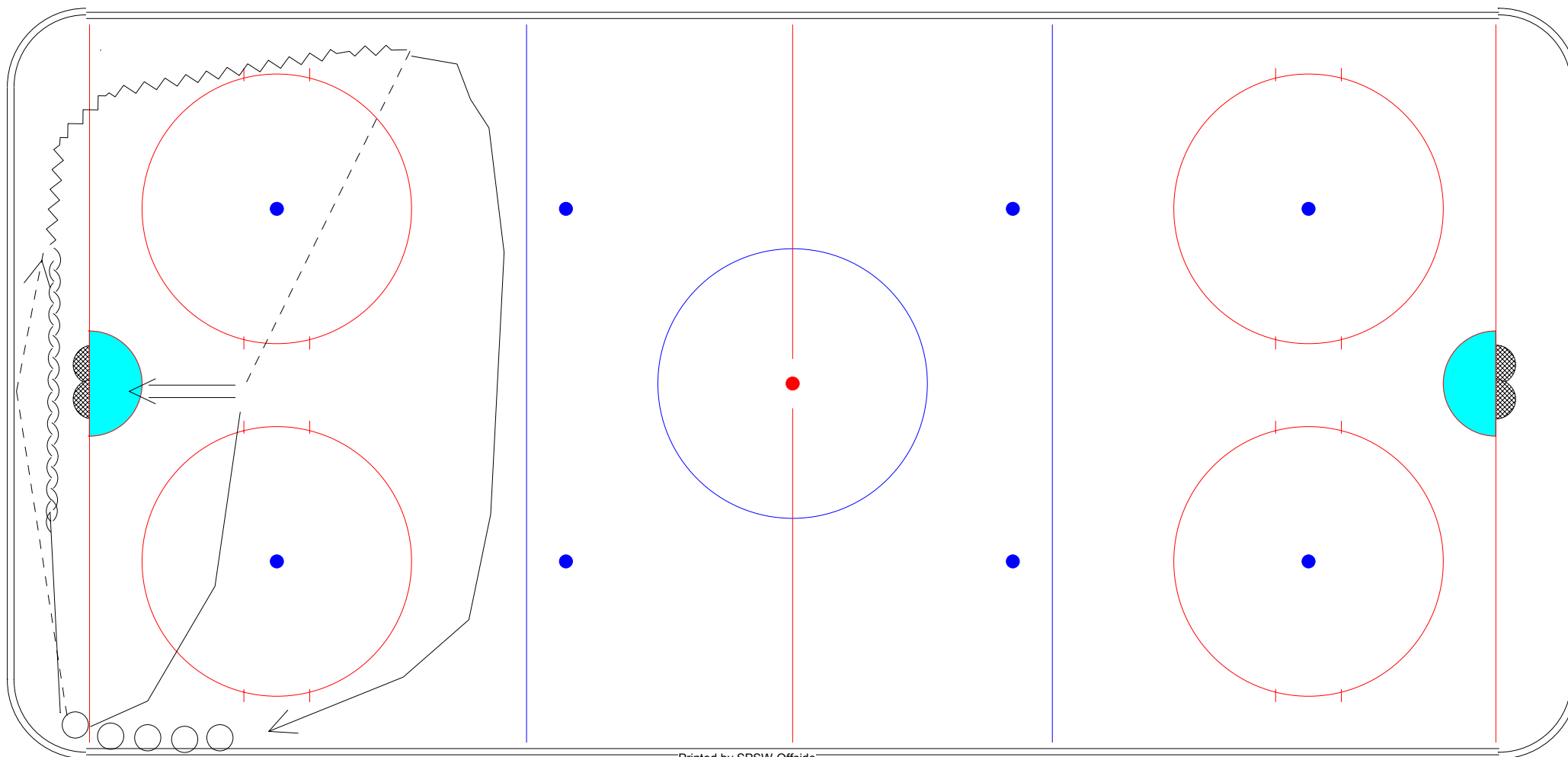


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Skott 4  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Passning och inspel för  
direktskott.

Passning och inspel för direktskott.

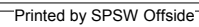


Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Skott förbi back.

Skott förbi back.

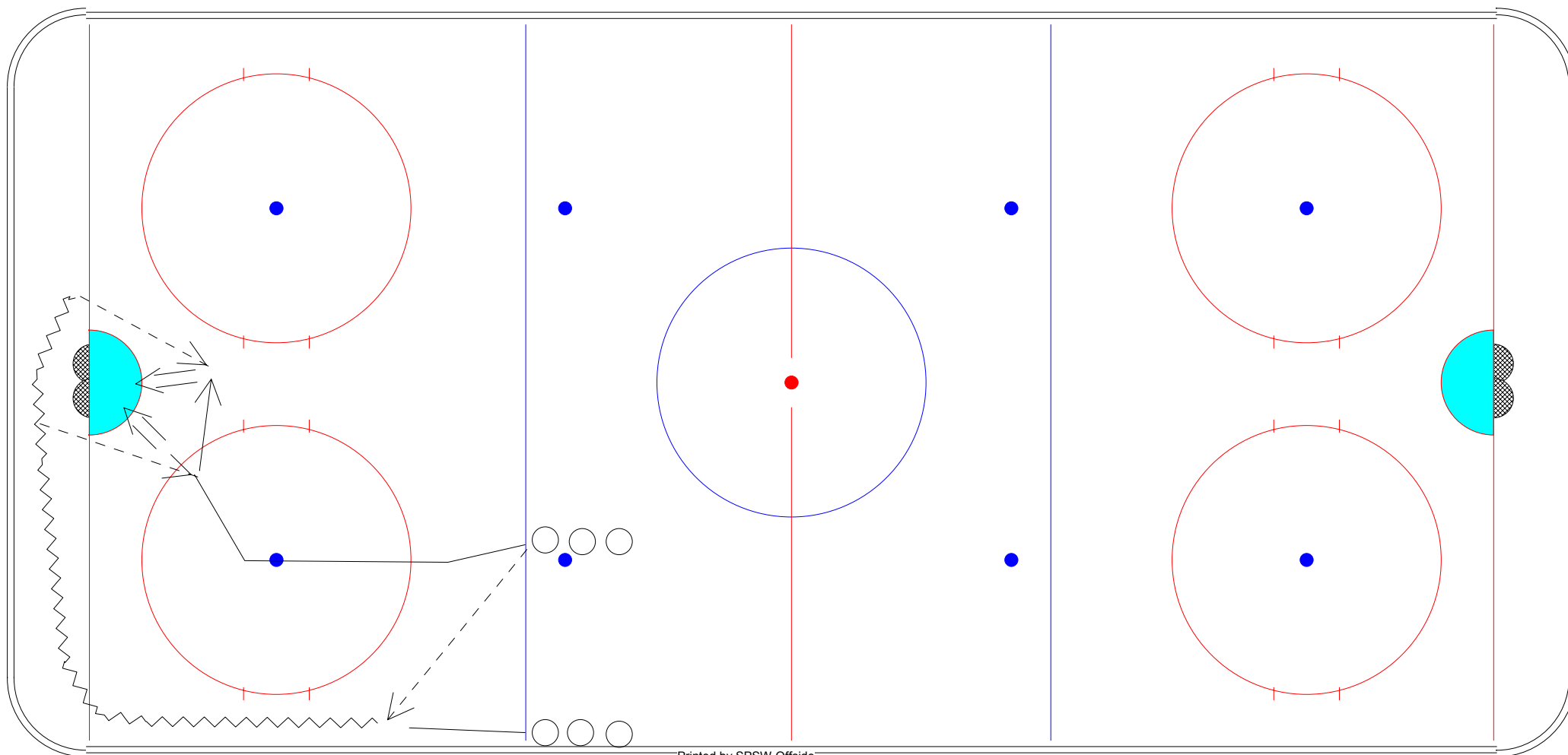


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Skott 6  
Grupp : Extraträning Stora Grupper  
Tema : Inspel på första eller  
andra stolpen, direktskott.

Inspel på första eller andra stolpen, direktskott.

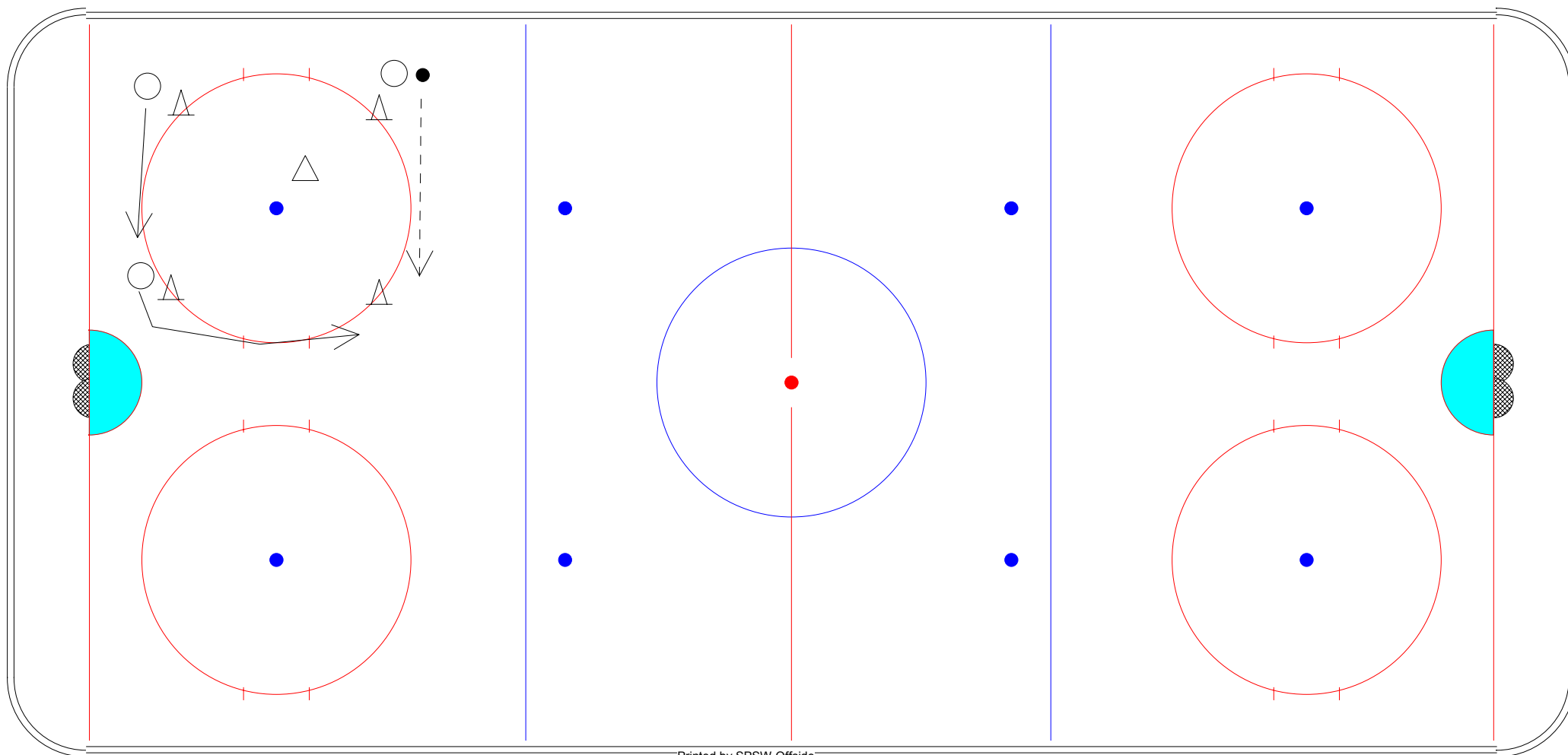


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010827  
Joachim Holst

Namn : Spelförståelse 1  
Grupp : Steg 3 Spelförståelse  
Tema : Spelare med puck måste  
hela tiden ha två vägar att

Spelare med puck måste hela tiden ha två vägar att  
spela, med andra ord undvik passningsskugga.

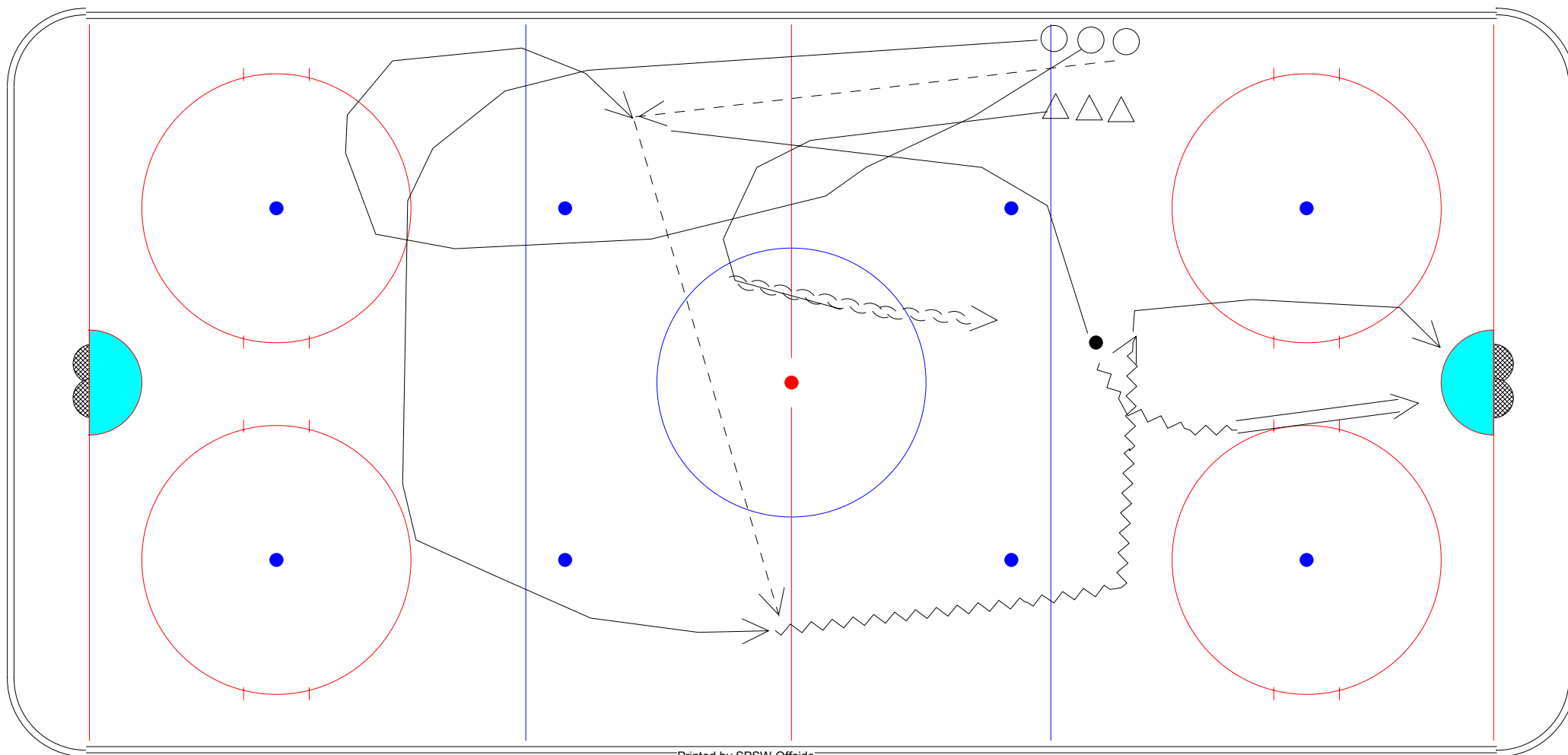


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010830  
Joachim Holst

Namn : Två mot En back  
Grupp : Steg 3 Spelförståelse  
Tema : Två fwds mot En back.  
Hämta fart djup och spela över

Två fwds mot En back. Hämta fart djup och spela över  
diagonalt. Sök upp backen och spela drop/Screen

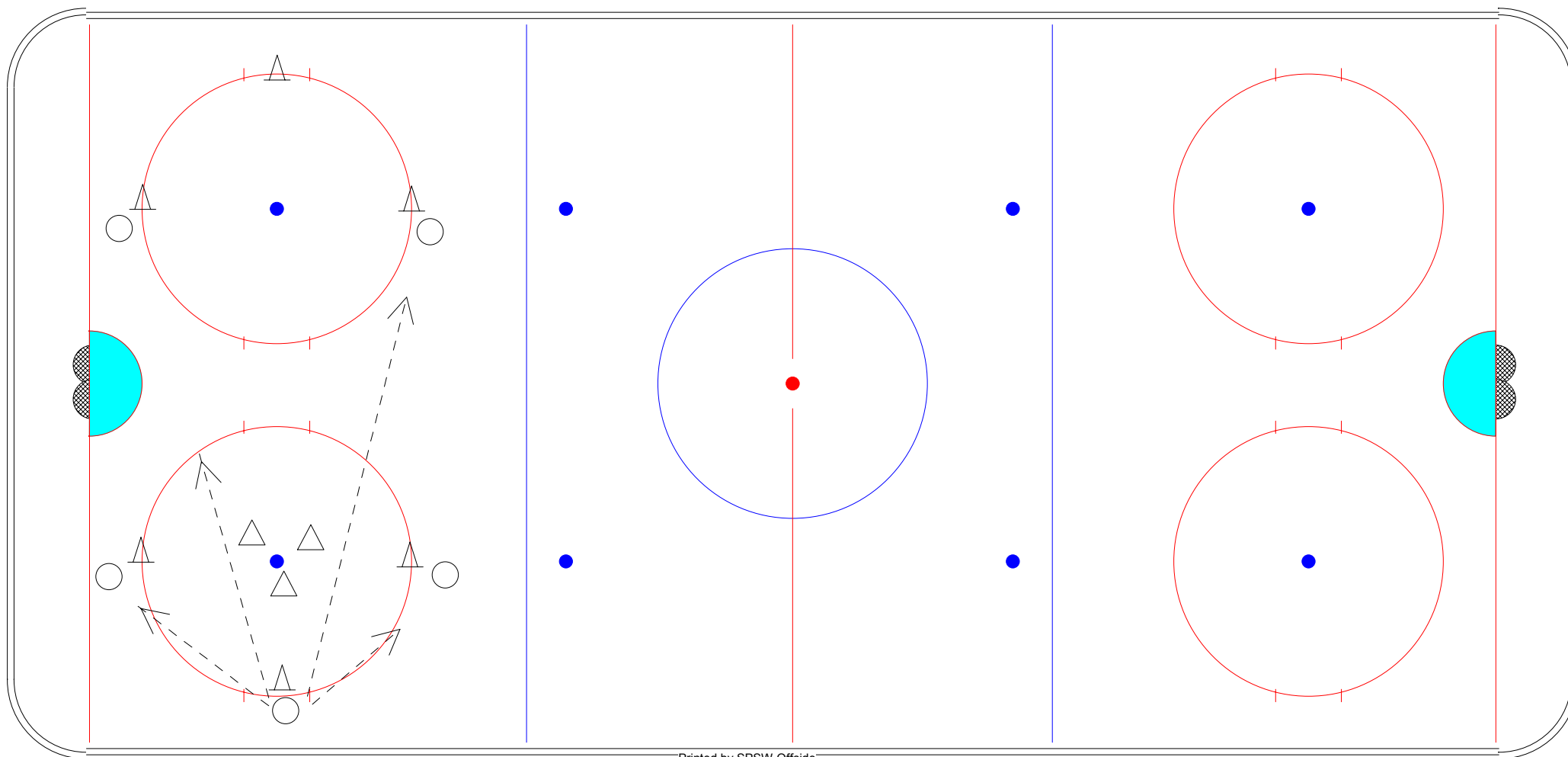


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010827  
Joachim Holst

Namn : Spelförståelse 2  
Grupp : Steg 3 Spelförståelse  
Tema : Fem mot Tre, sök  
passningsvägar - rörelse mellan konor.

Fem mot Tre, sök passningsvägar - rörelse mellan konor.  
Undvik passningsskugga.

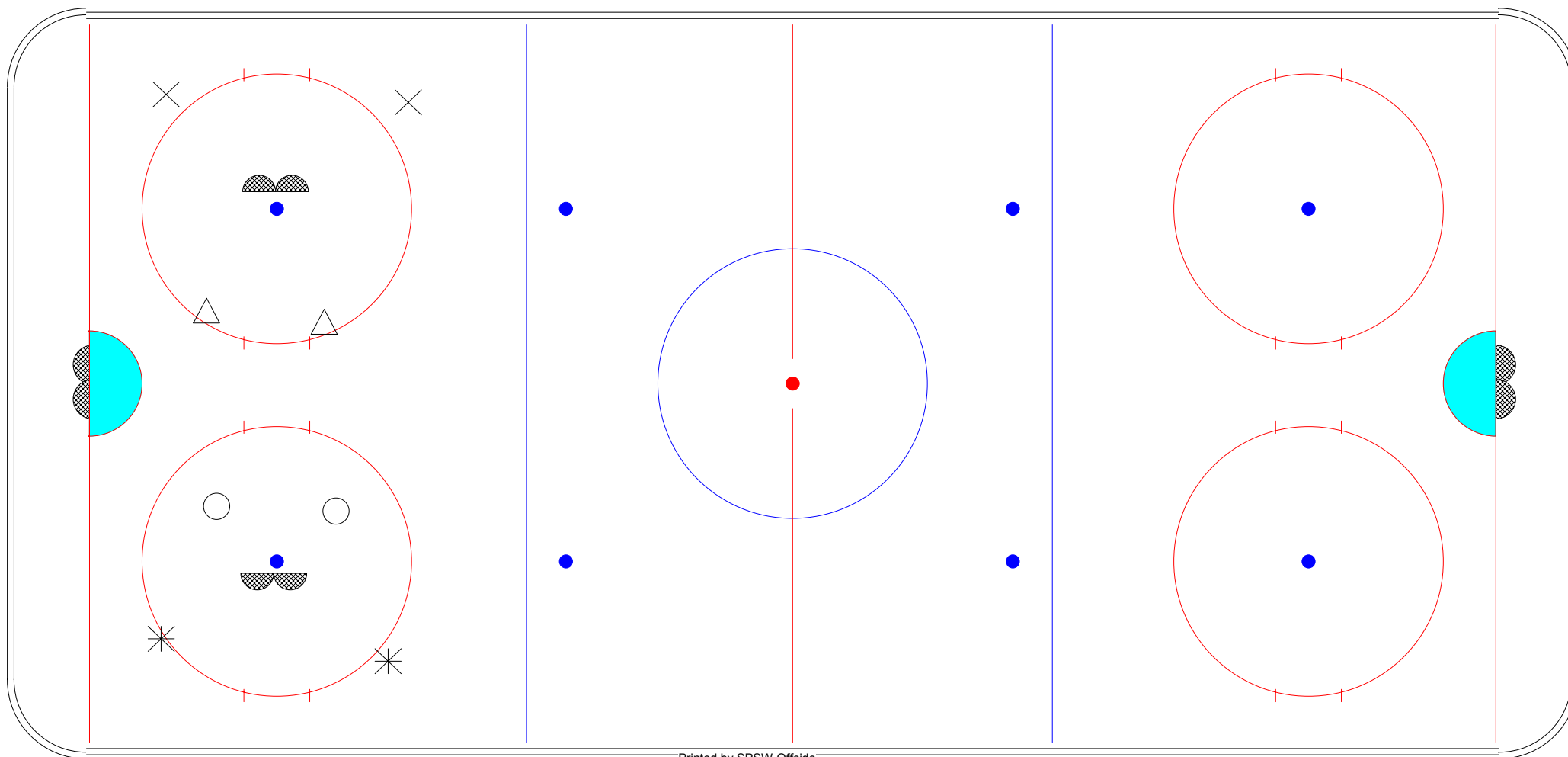


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010827  
Joachim Holst

Namn : Spelförståelse 3  
Grupp : Steg 3 Spelförståelse  
Tema : Spel två mot två -  
Man/Man - När anfallande spelare

Spel två mot två - Man/Man - När anfallande spelare blir  
av med puck, går nya försvarare in.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 010827

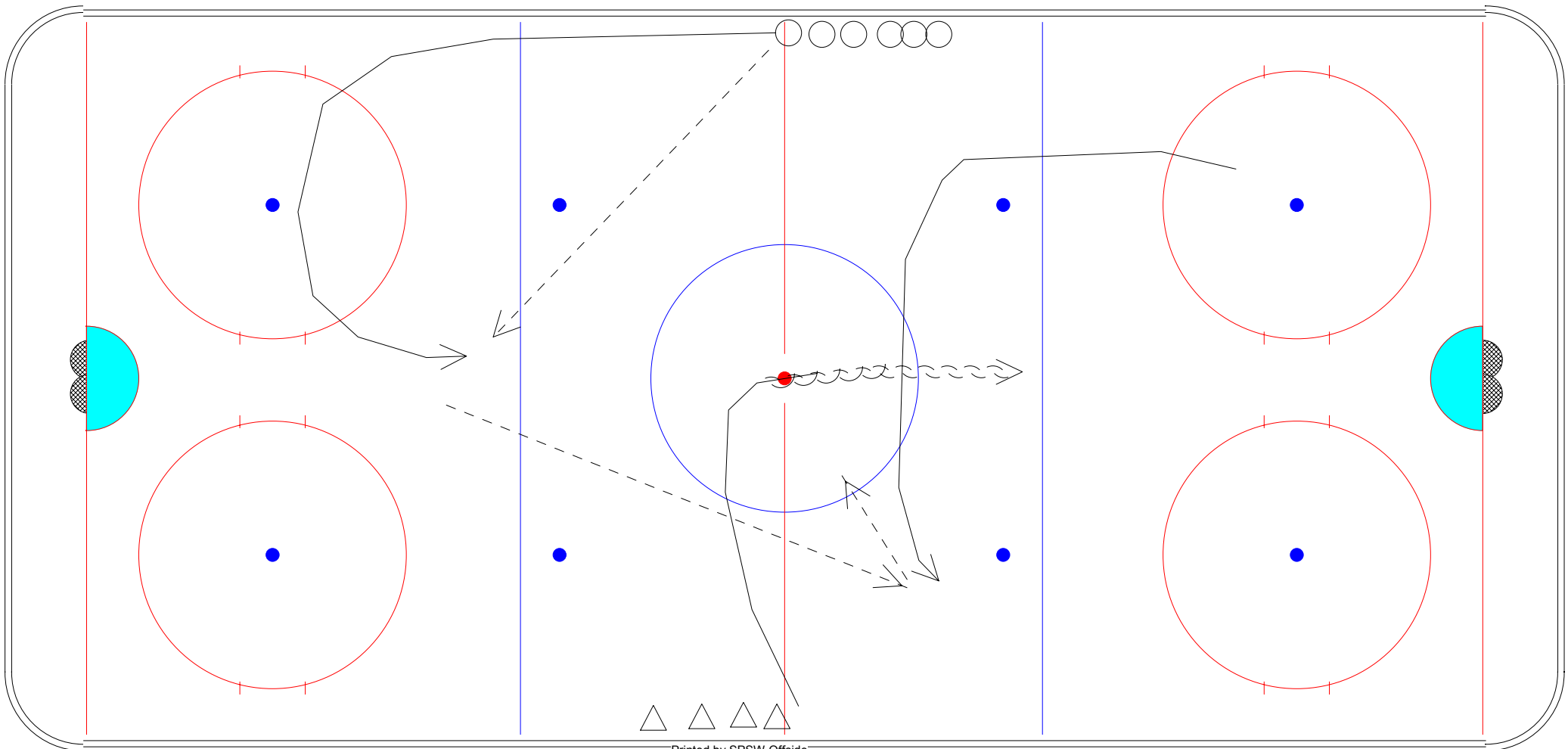
Joachim Holst

Namn : Spelförståelse 4

Grupp : Steg 3 Spelförståelse

Tema : En mot En, som blir Två  
mot Två, som blir Tre mot Tre.

En mot En, som blir Två mot Två, som blir Tre mot Tre.  
Därefter kliver ettorna ut och nya spelare går in.



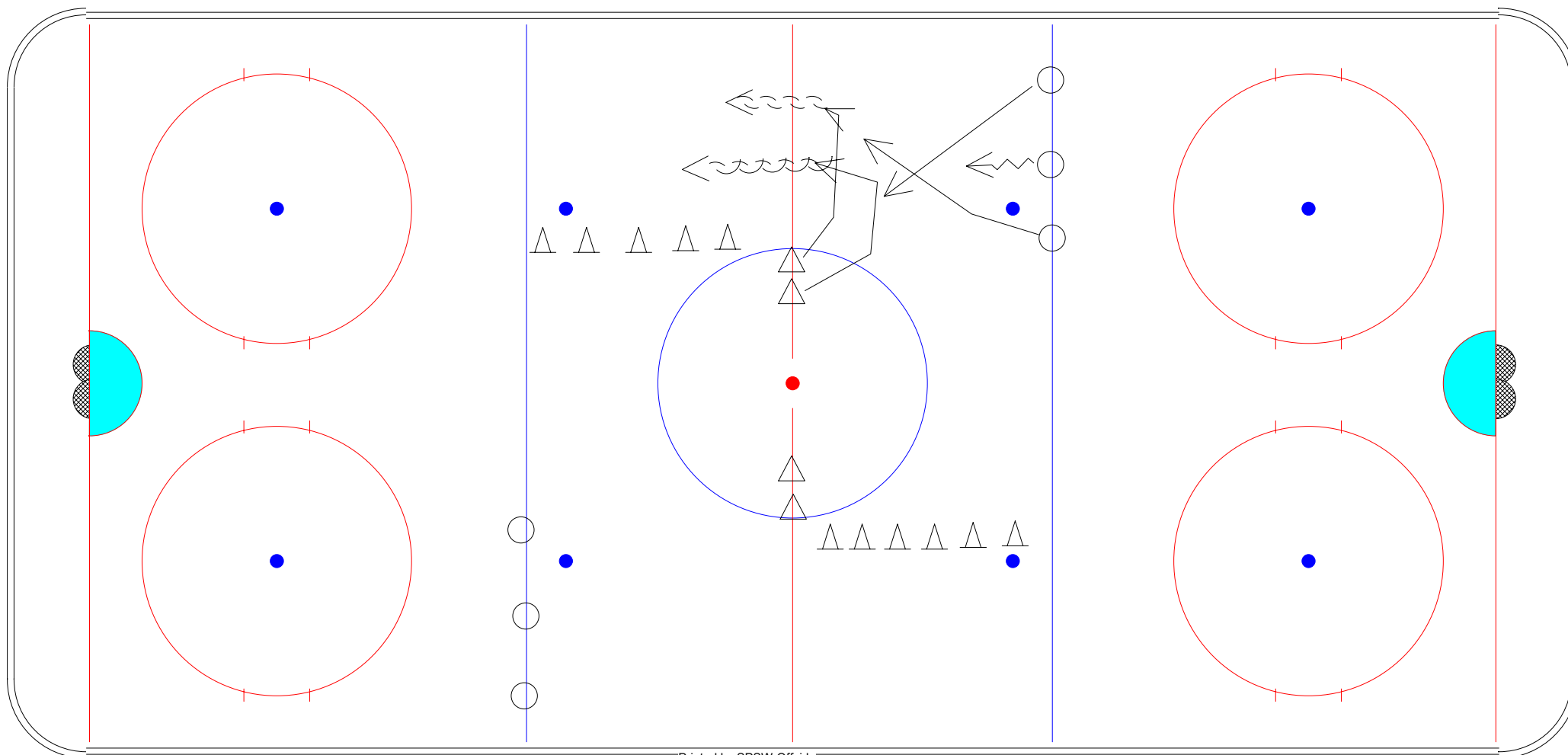


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010827  
Joachim Holst

Namn : Spelförståelse 5  
Grupp : Steg 3 Spelförståelse  
Tema : Tre mot Tre på begränsad  
yta. Kreativa lösningar

Tre mot Tre på begränsad yta. Kreativa lösningar  
nödvändiga.

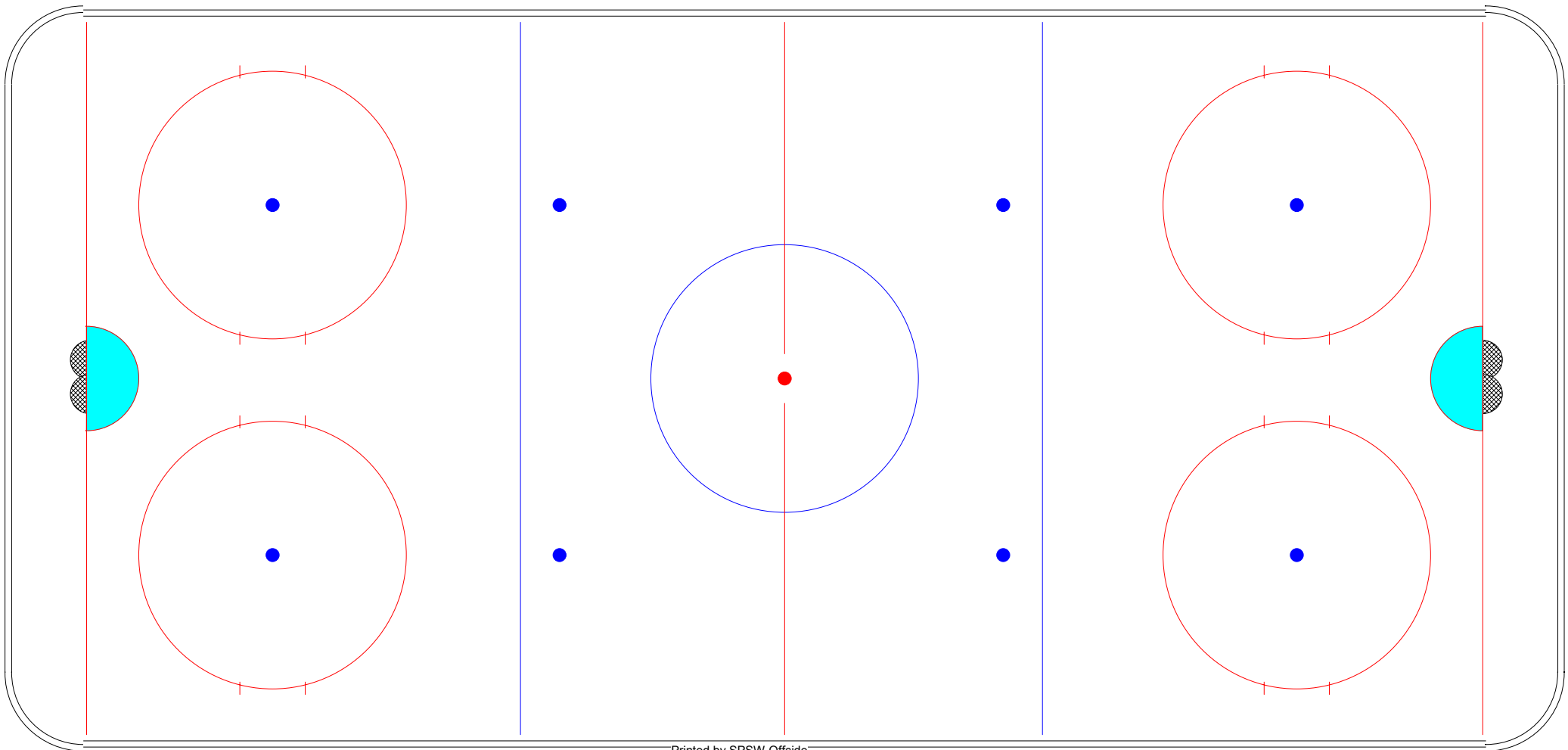


Träningsmoment

Datum : 031006

Joachim Holst

Namn : ny  
Grupp : Anfallsspel  
Tema :

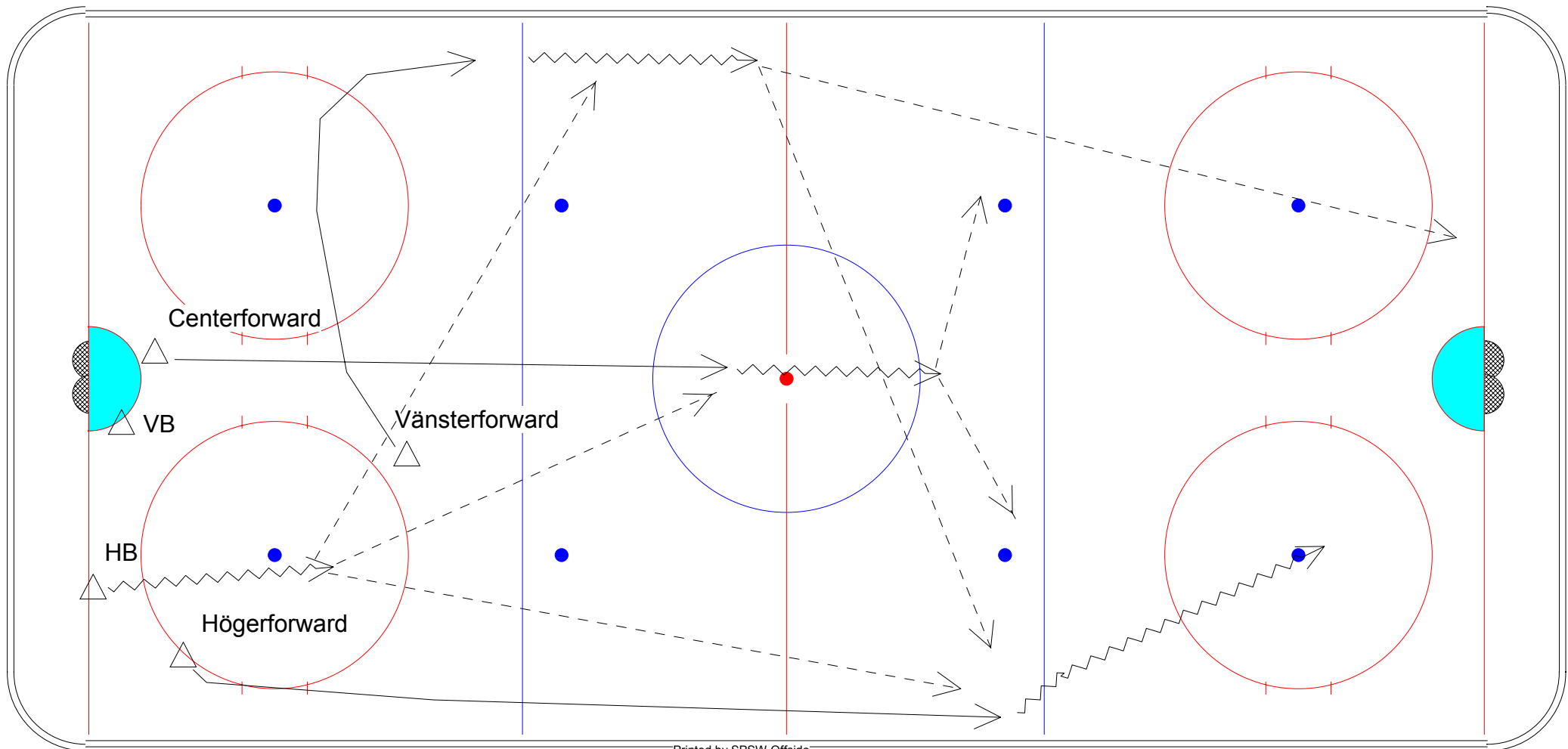


Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Uppspel ur Försvarszon

## Uppspel ur Försvarszon

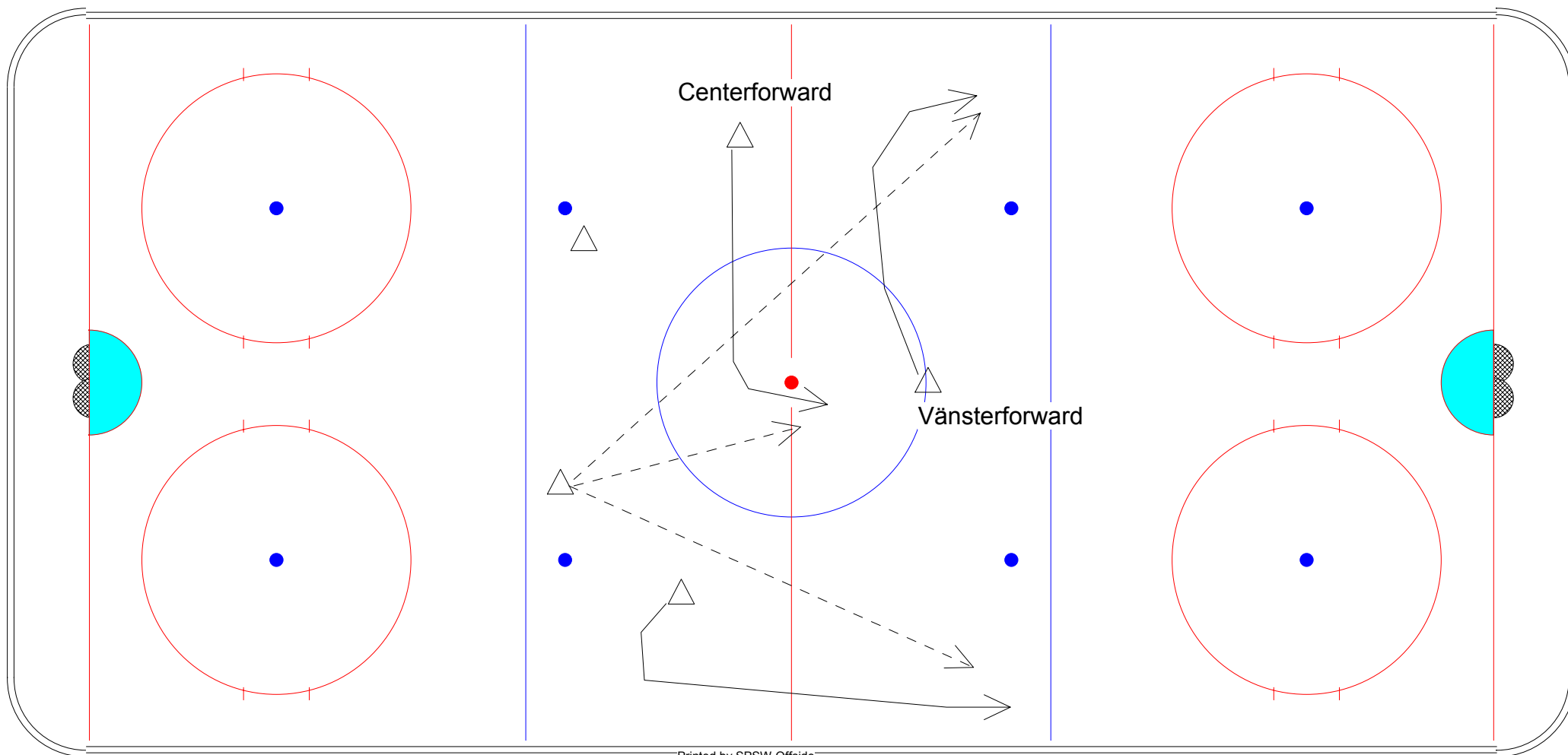


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010927  
Joachim Holst

Namn : Uppspel i Mittzon  
Grupp : 2-2-1  
Tema : Uppspel ur Försvarszon

Uppspel ur Försvarszon



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Skapad : 020423

Skapad : 020423

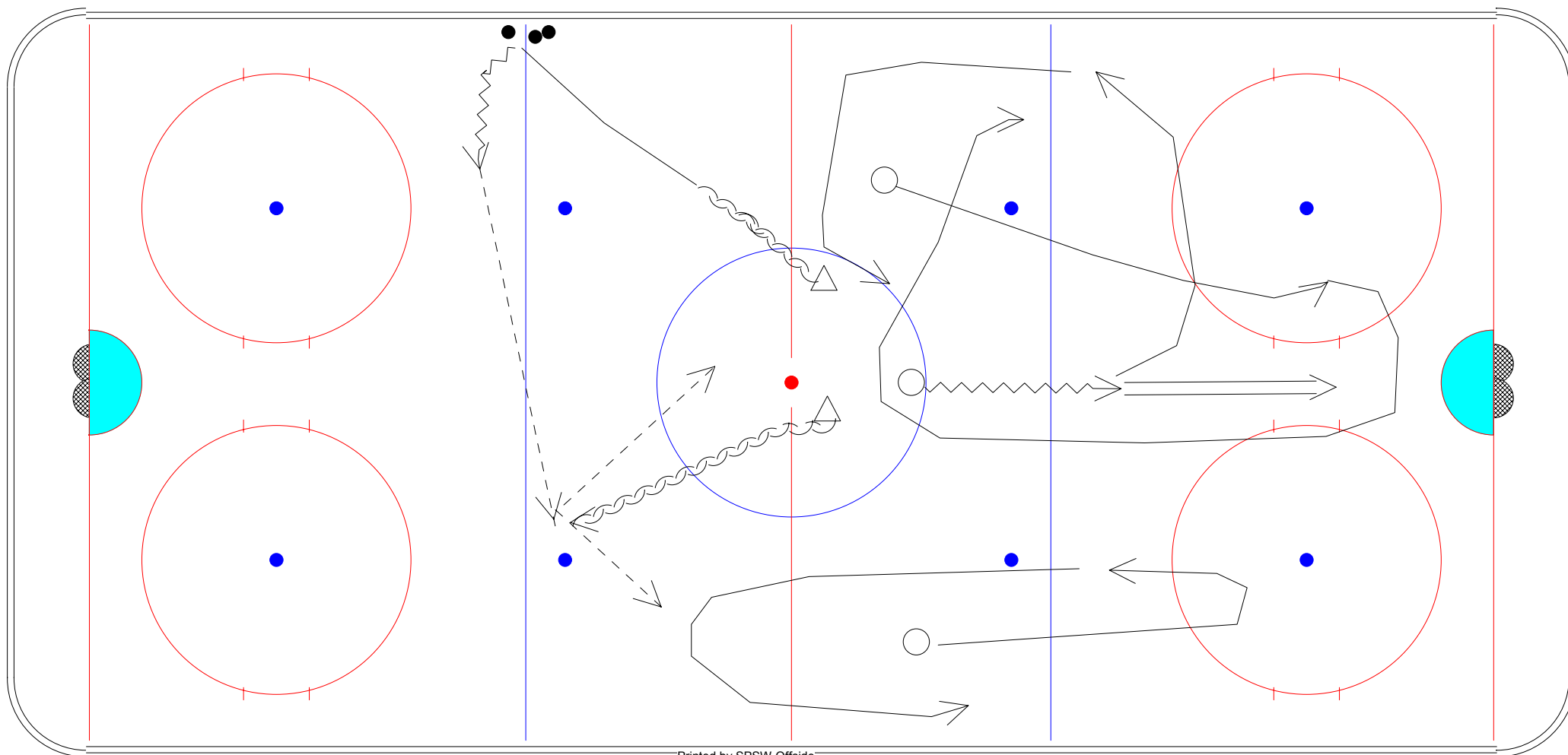
Joachim Holst

Namn : Spelvänding mittzon

Grupp : Försvarsspel

Tema : Spelvändning i mittzon,  
start med skott i mål. Markera

Spelvändning i mittzon, start med skott i mål. Markera positioner. Spela upp med backar i mittzon.

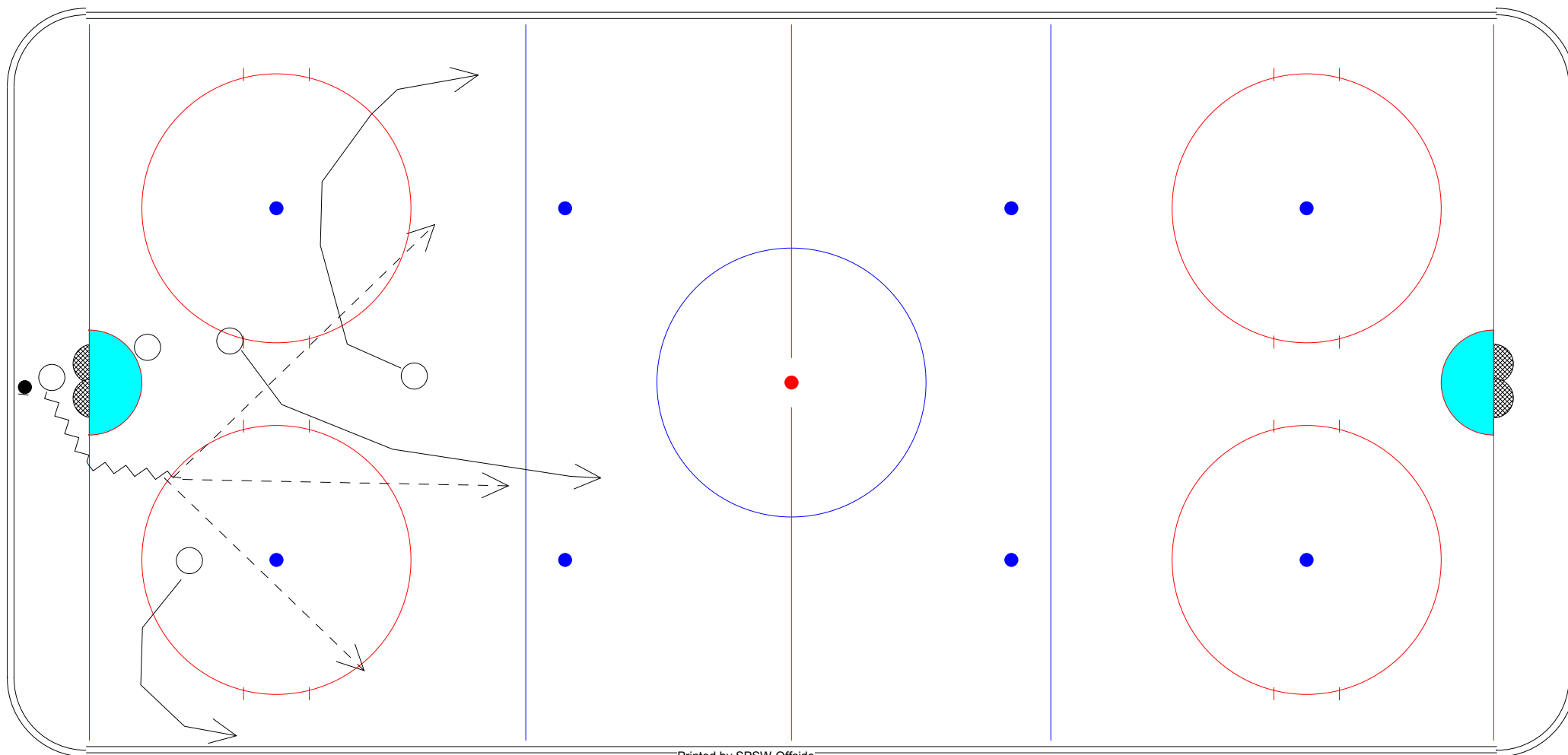


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 020423  
Joachim Holst

Namn : Uppspel  
Grupp : Försvarsspel  
Tema : Börja med att lägga in  
pucken på mål. MV spelar ut

Börja med att lägga in pucken på mål. MV spelar ut  
bakom mål. Fwd ta positioner. Spela upp, vänd i M-zon



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Anfall mot Försvar. Vända klubbor.

Anfall mot Försvar. Vända klubbor.

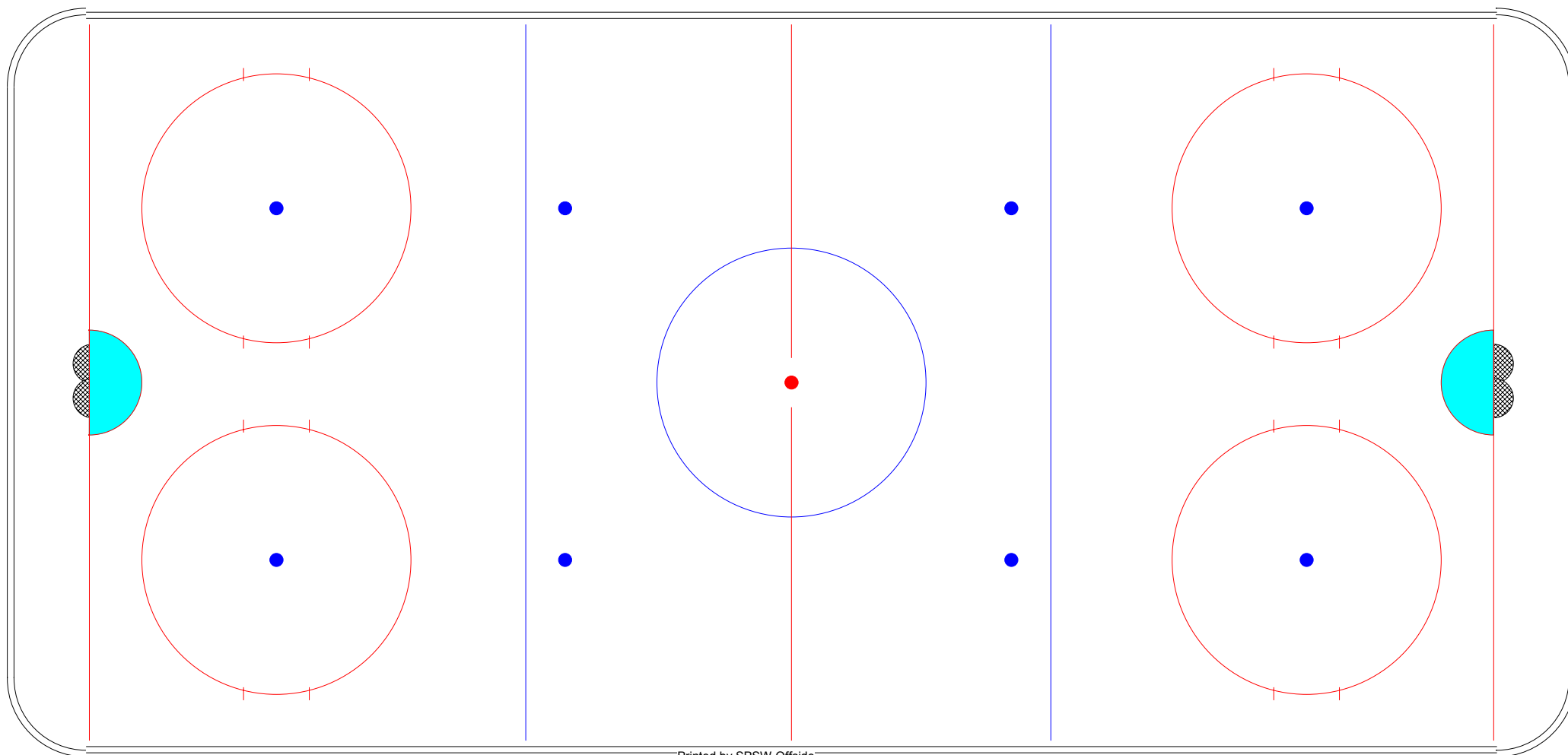


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030313  
Joachim Holst

Namn : Spel med uppdrag  
Grupp : Steg 3 Spelförståelse  
Tema : Spel med uppdrag

Spel med uppdrag - doppa klubba - touchpass -  
skridskomottagning.



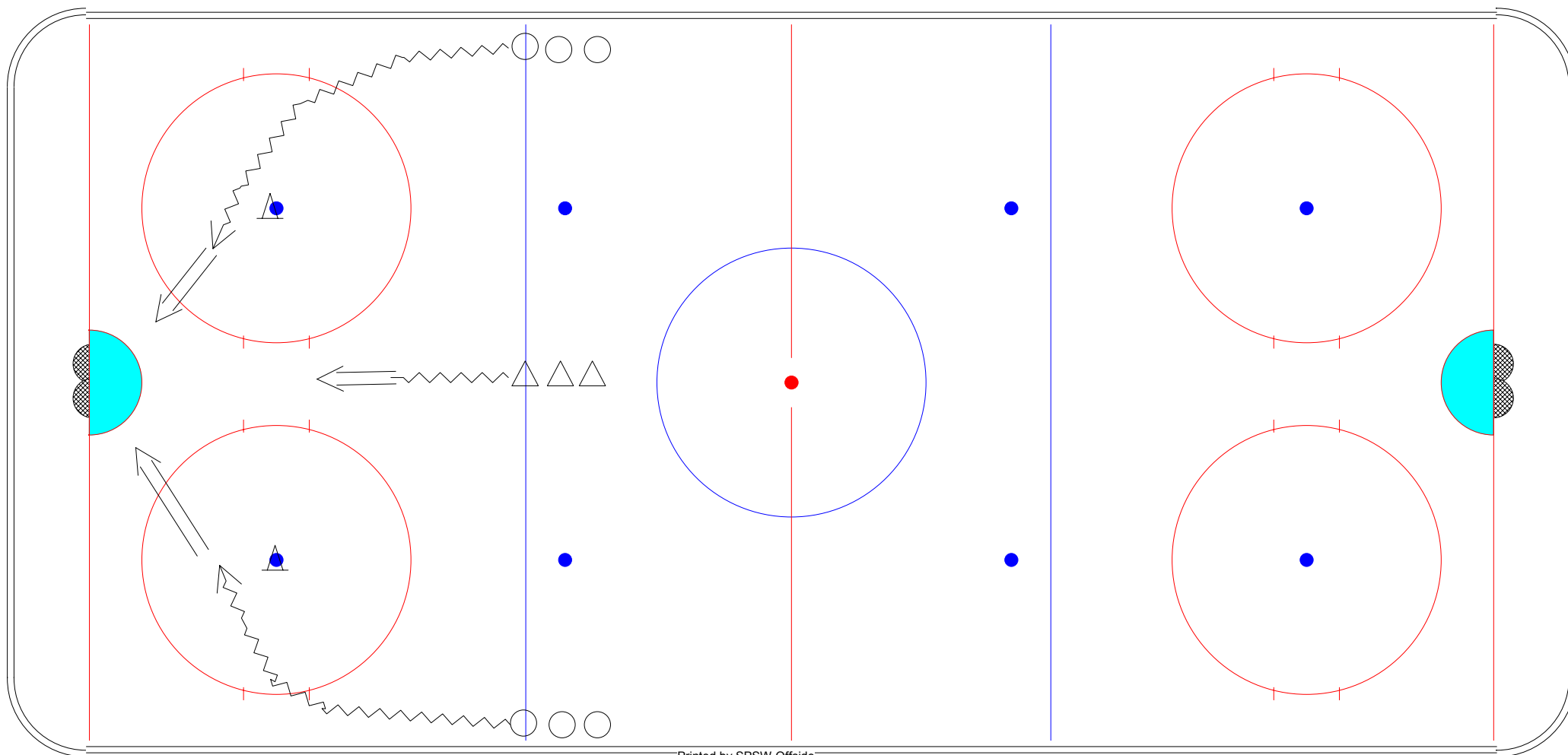


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 011013  
Joachim Holst

Namn : Målvakt 9  
Grupp : Målvakt  
Tema : Skott och Inbrytningar.

Skott och Inbrytningar.

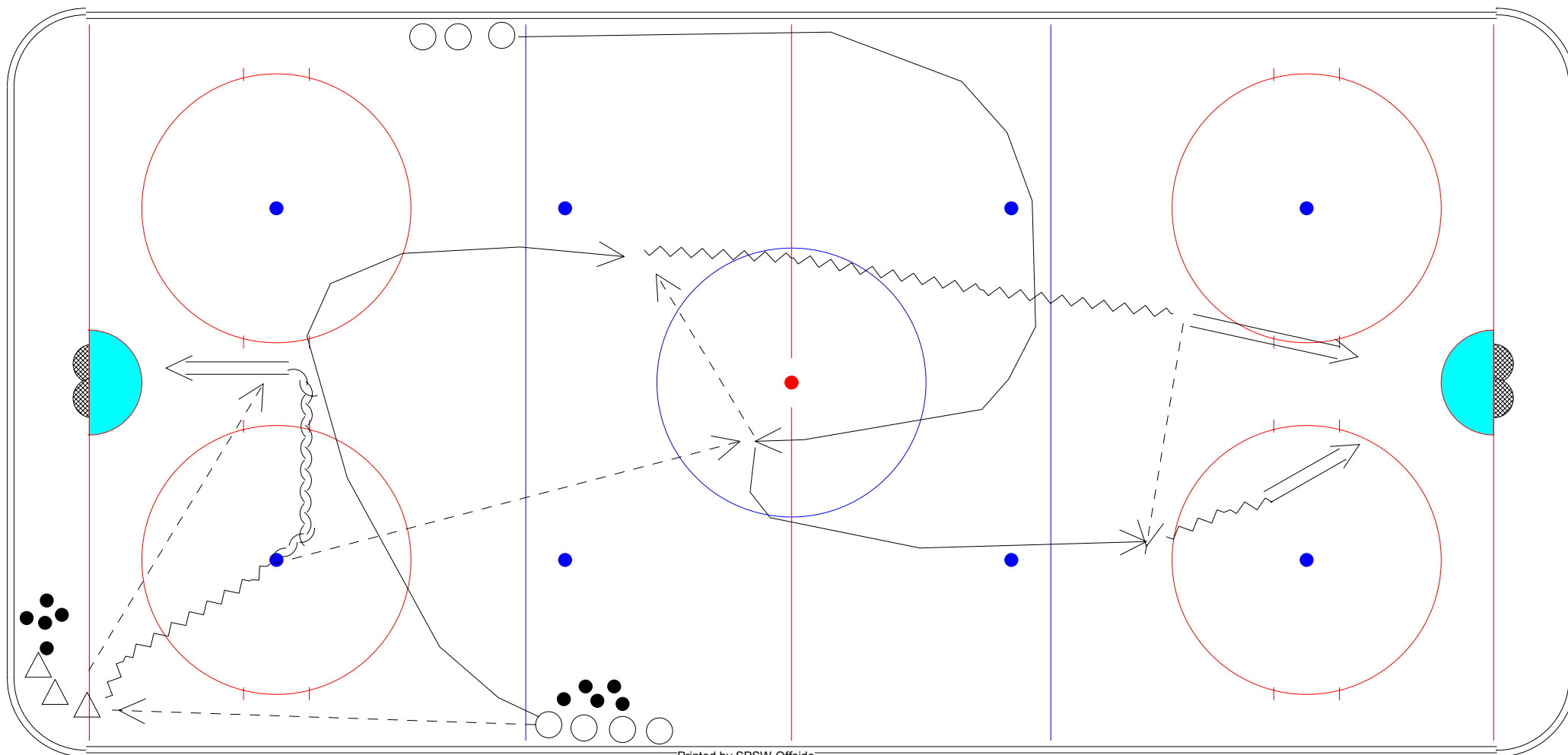


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010924  
Joachim Holst

Namn : Rönnäng  
Grupp : Uppspel  
Tema : Bygger på tillbakaspel i  
mittzon. Söka långa pass. Backar

Bygger på tillbakaspel i mittzon. Söka långa pass. Backar  
tränar direktskott.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 010927

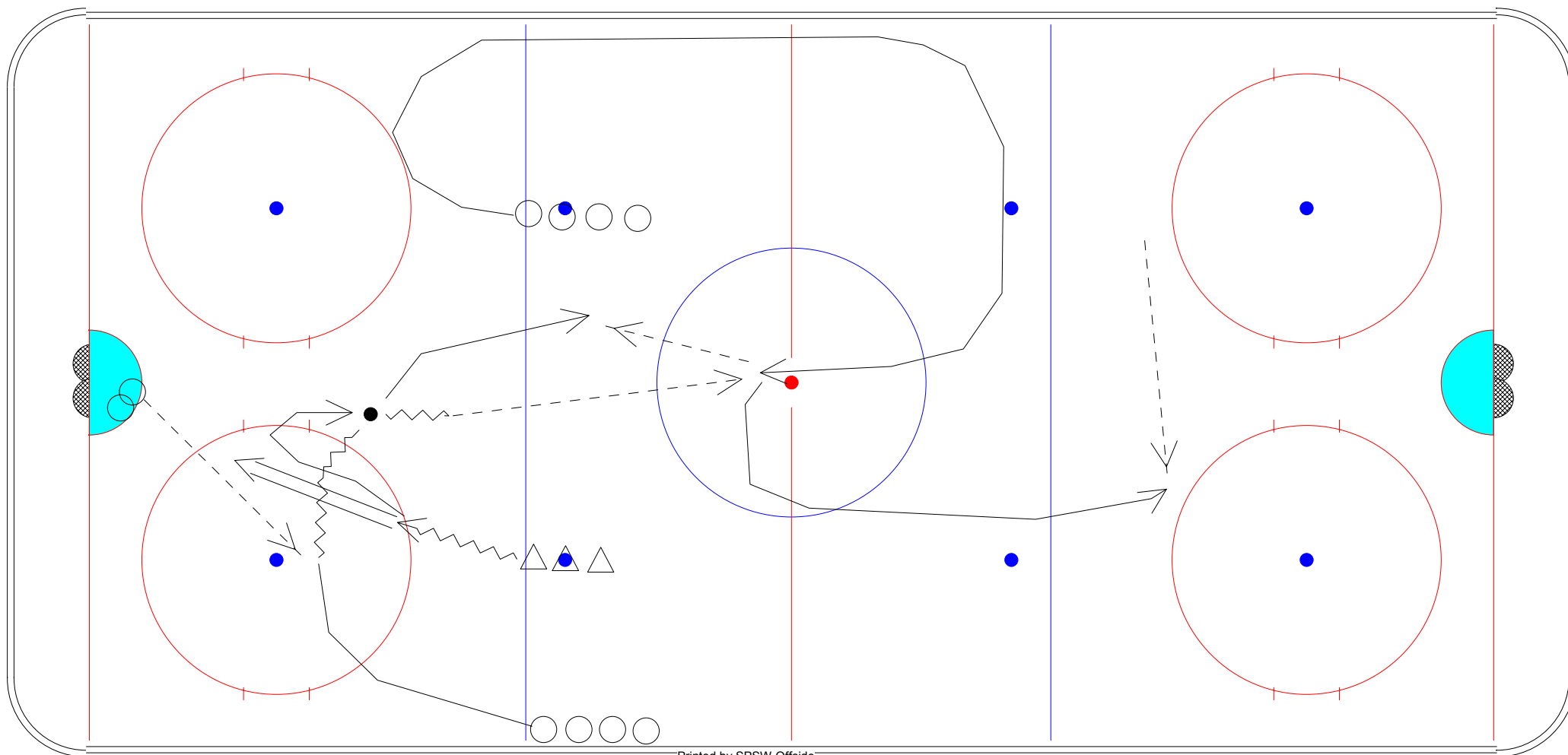
Joachim Holst

Namn : Uppspel i mitten 1:2

Grupp : Uppspel

Tema : Uppspel i mitten från back  
som fått puck på dropp av

Uppspel i mitten från back som fått puck på dropp av bågande forward.

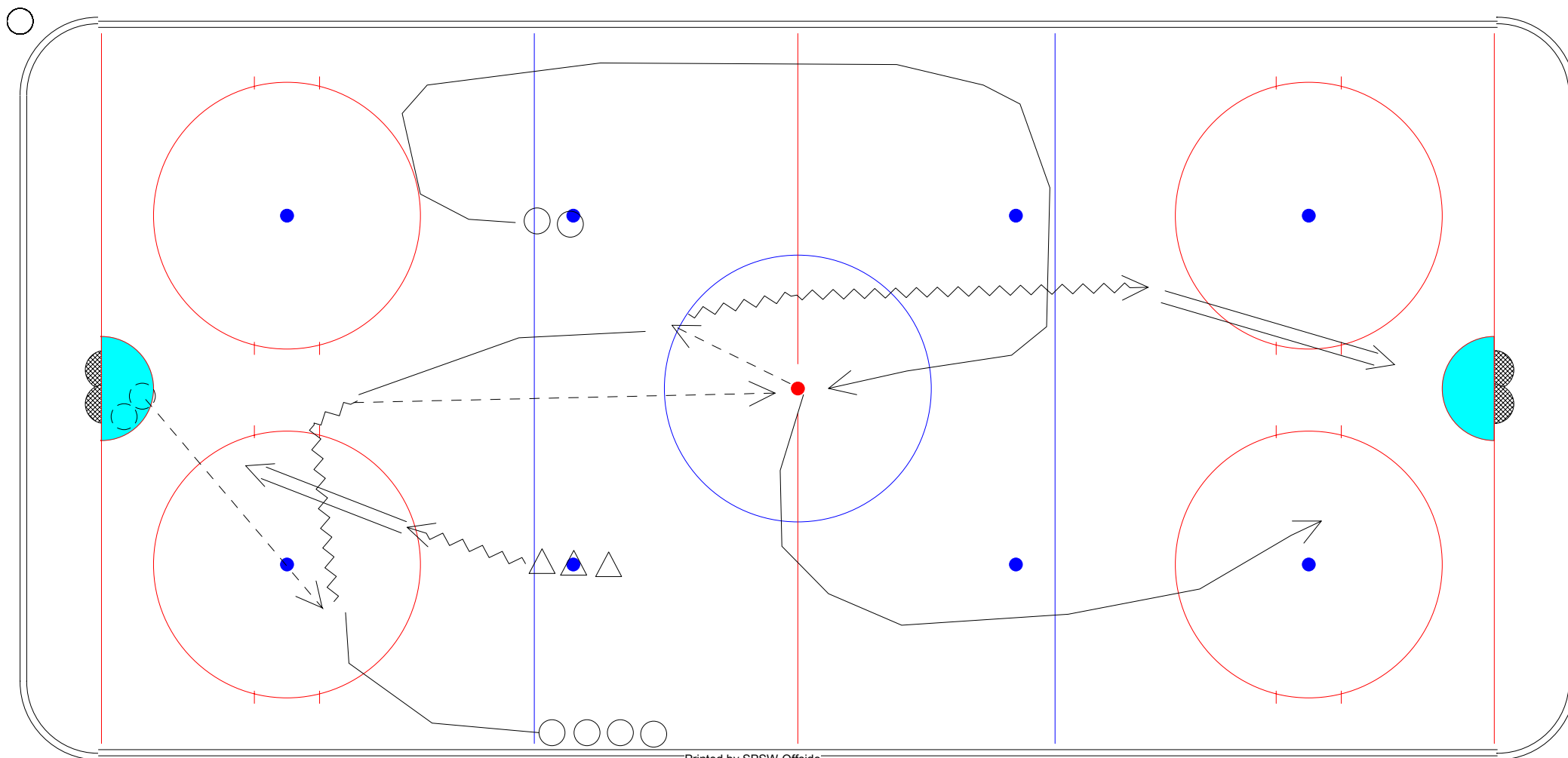


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010927  
Joachim Holst

Namn : Uppspel i mitten 1:1  
Grupp : Uppspel  
Tema : Uppspel i mitten från fwd  
som fått puck från MV.

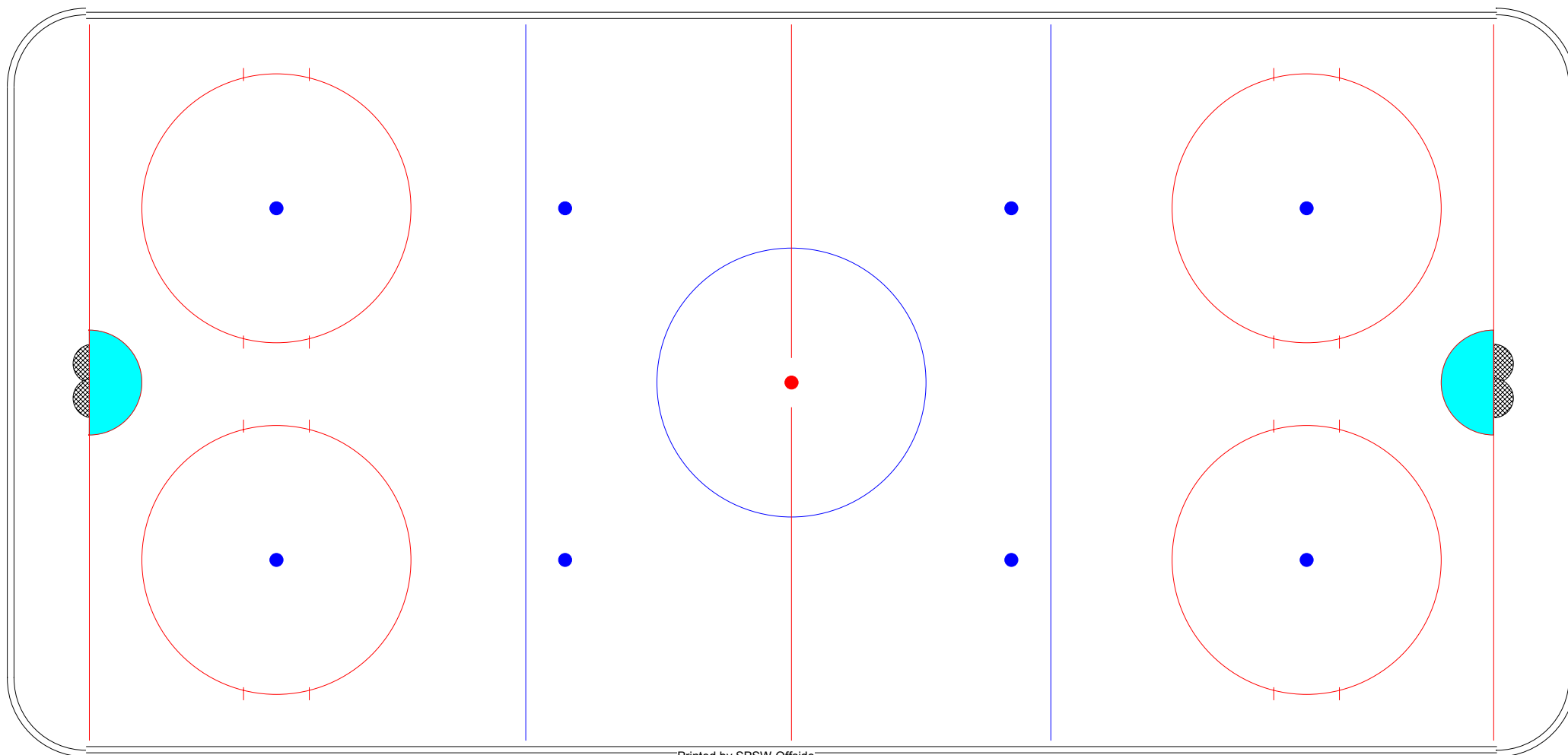
Uppspel i mitten från fwd som fått puck från MV.  
Tillbakaspel.



Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010924  
Joachim Holst

Namn : Grundposition  
Grupp : 1-1-2-1  
Tema :

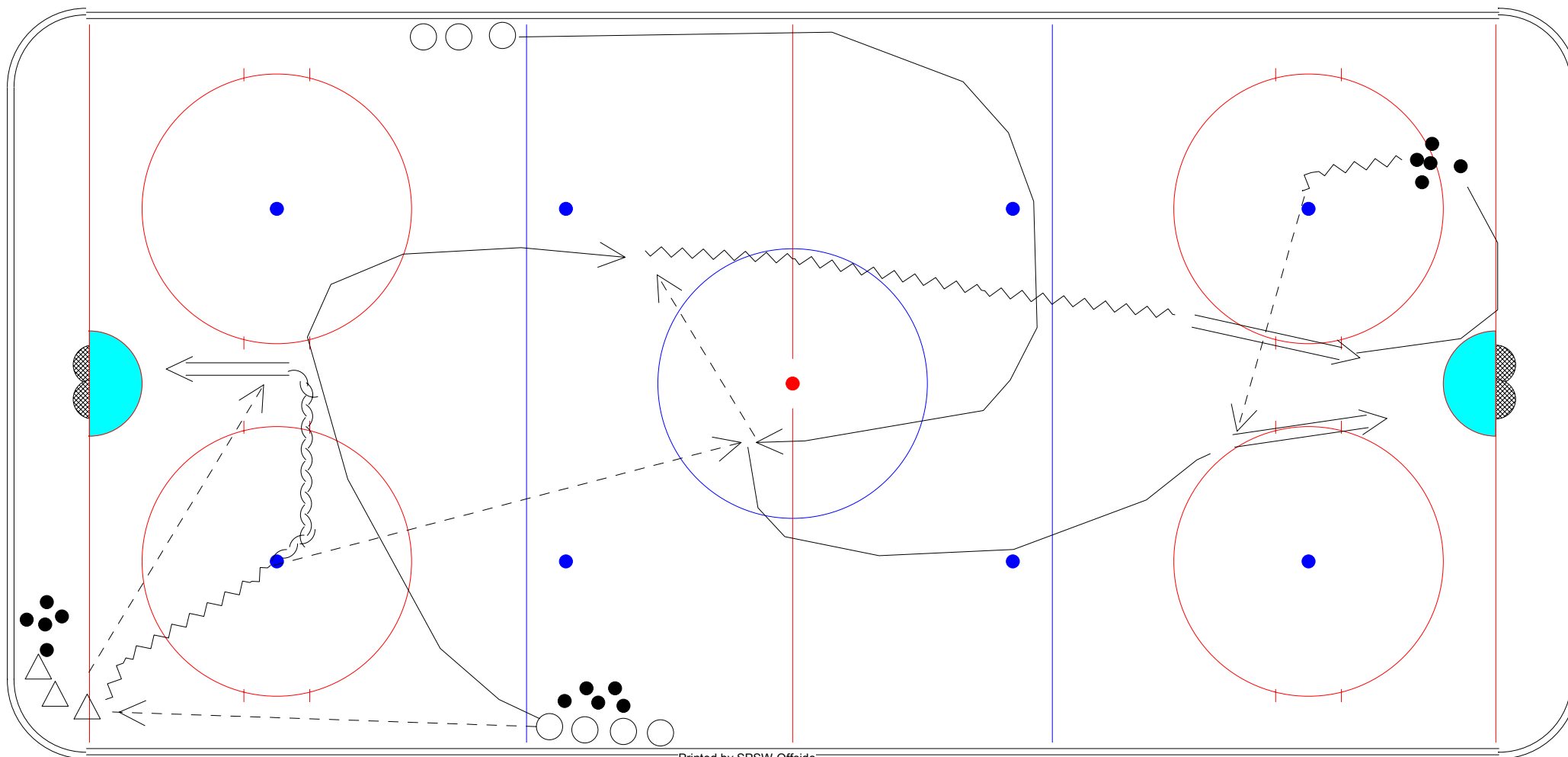


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 010927  
Joachim Holst

Namn : Rönnäng 2  
Grupp : Uppspel  
Tema : Bygger på tillbakaspel i  
mittzon. Söka långa pass. Backar

Bygger på tillbakaspel i mittzon. Söka långa pass. Backar  
tränar direktskott. Nytt skott i A-zon



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 011003

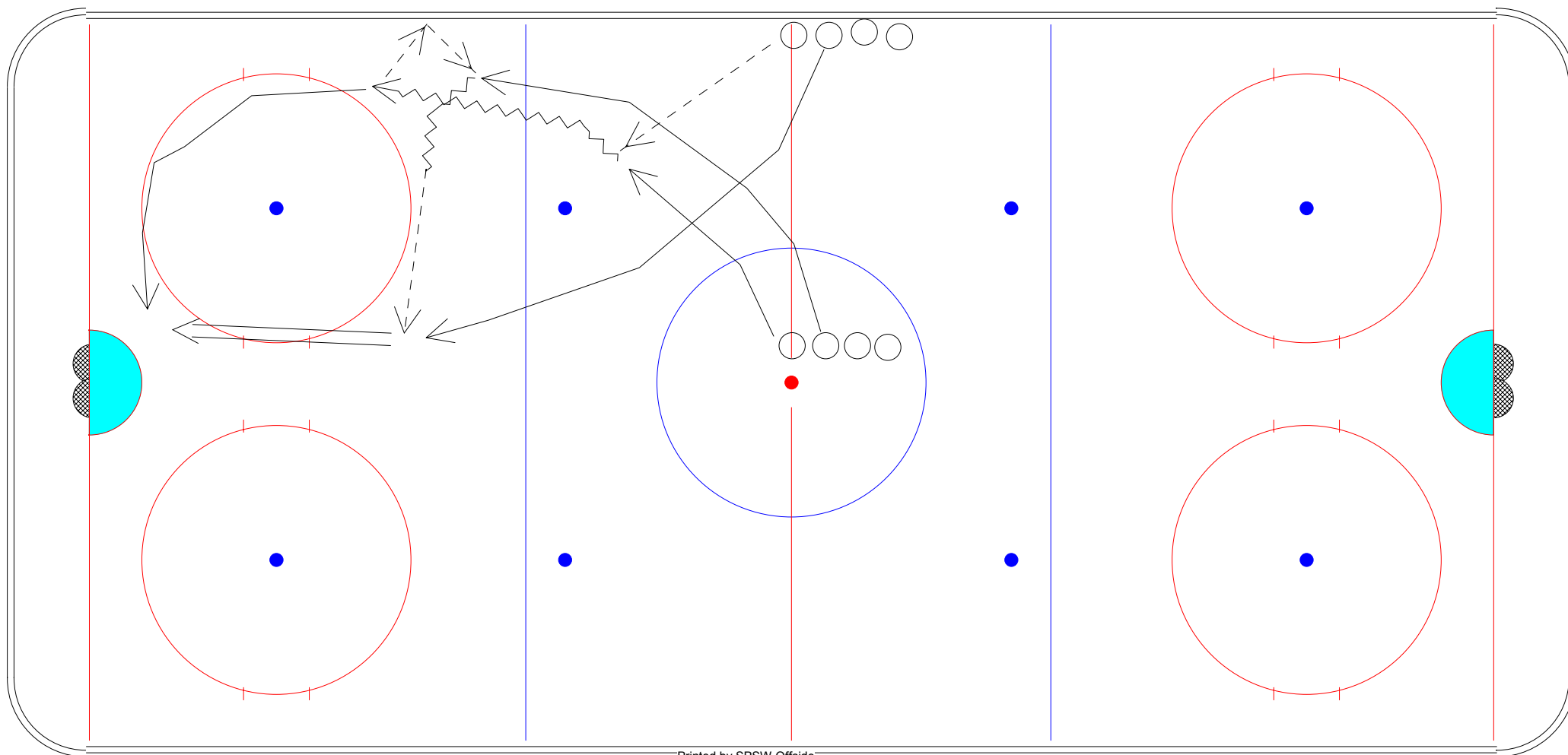
Joachim Holst

Namn : Dropp med avslut

Grupp : Anfallsspiel

Tema : Tre mot MV. Passning,  
dropp innanför blå, särspele,

Tre mot MV. Passning, dropp innanför blå, särspel, skott för styrning.

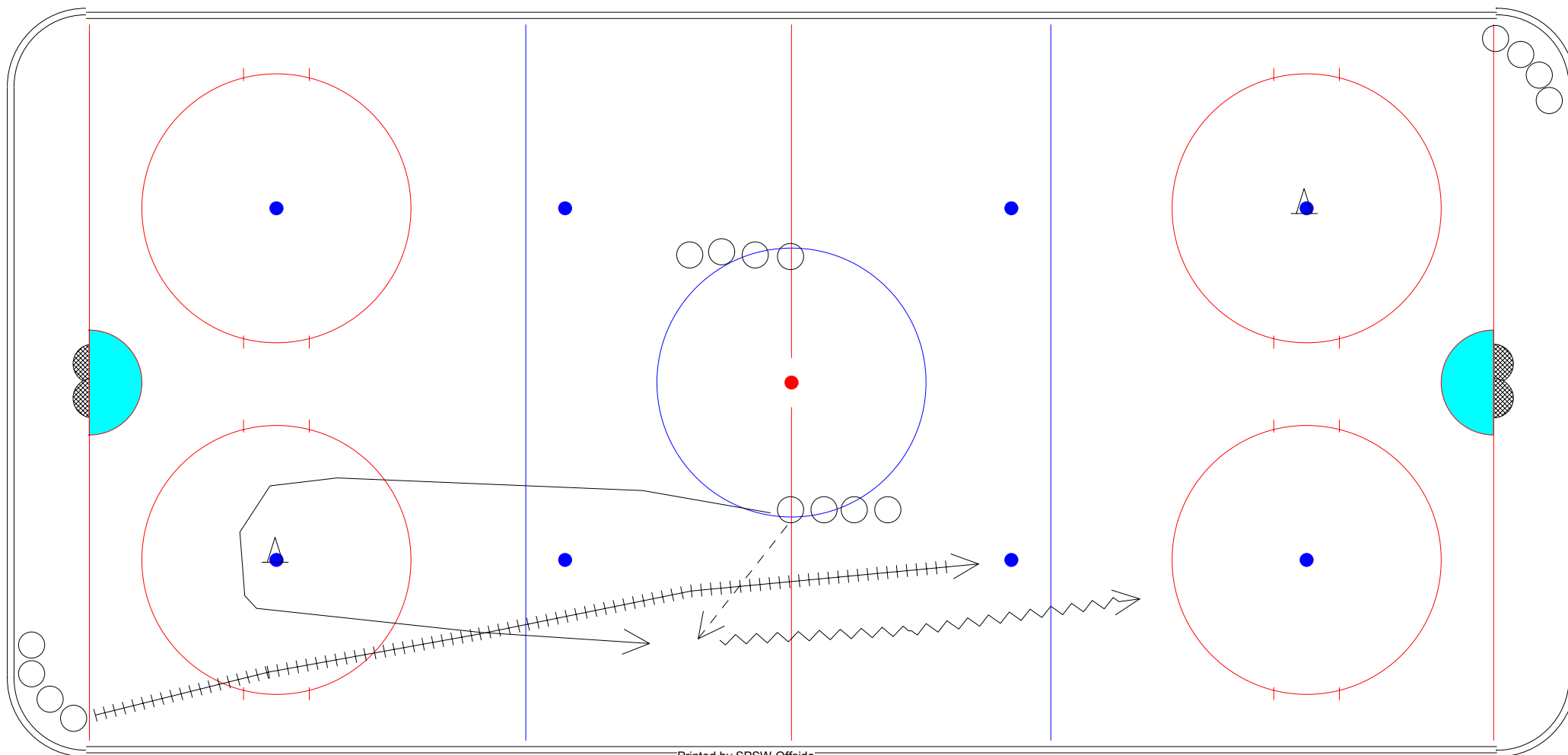


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030202  
Joachim Holst

Namn : Overspeed 1  
Grupp : Overspeed  
Tema : Runda kona, stressa  
puckförare med klubba. Ge järnet!

Runda kona, stressa puckförare med klubba. Ge järnet!

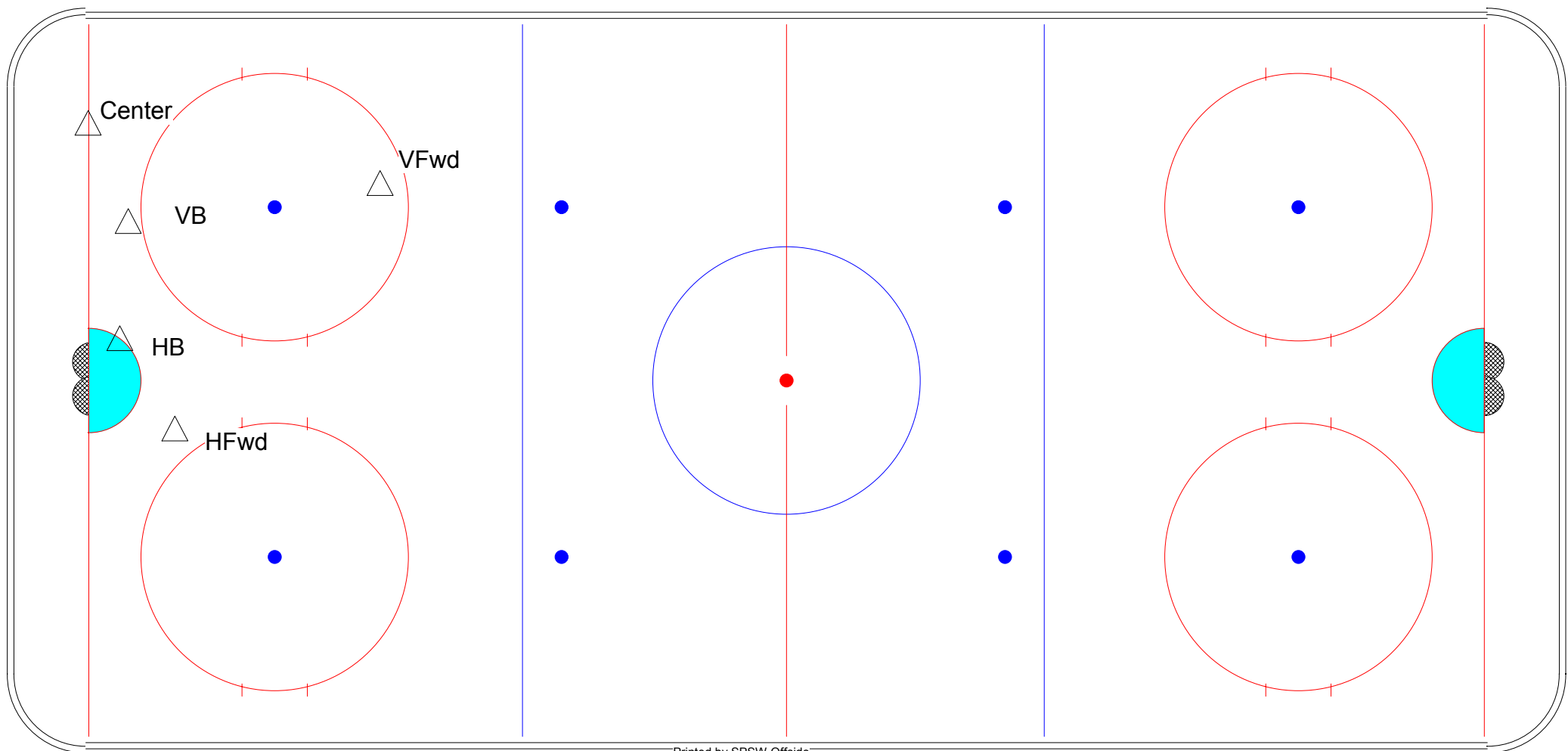




Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 011010  
Joachim Holst

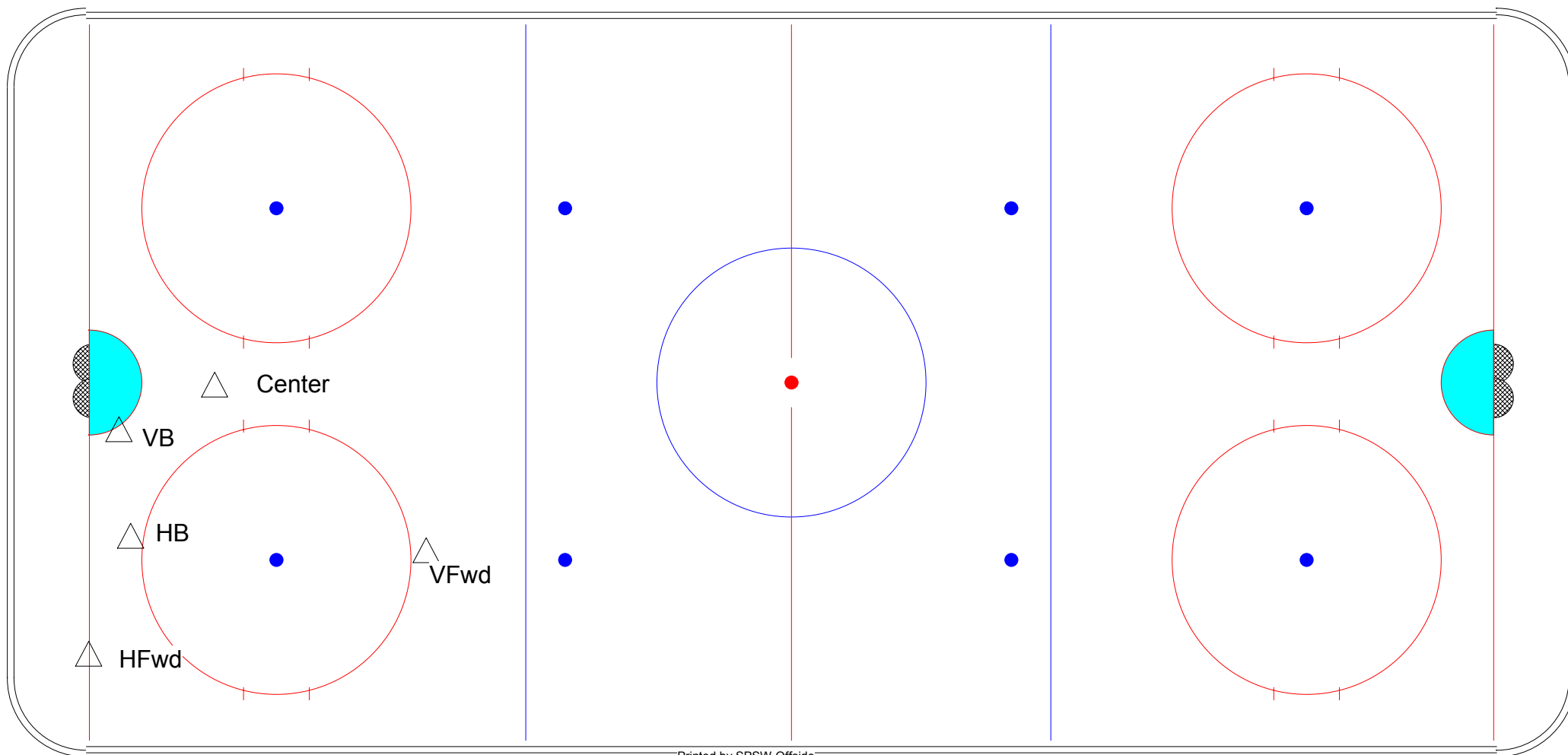
Namn : Spel i F-zon Vänster  
Grupp : 2-2-1  
Tema : Puck på vänstersida



Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 011010  
Joachim Holst

Namn : Spel i F-zon Höger  
Grupp : 2-2-1  
Tema : Puck på höger sida



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Namn : Målvakt 10

Grupp : Målvakt

MV skall följa puck och gå ut

skytt.

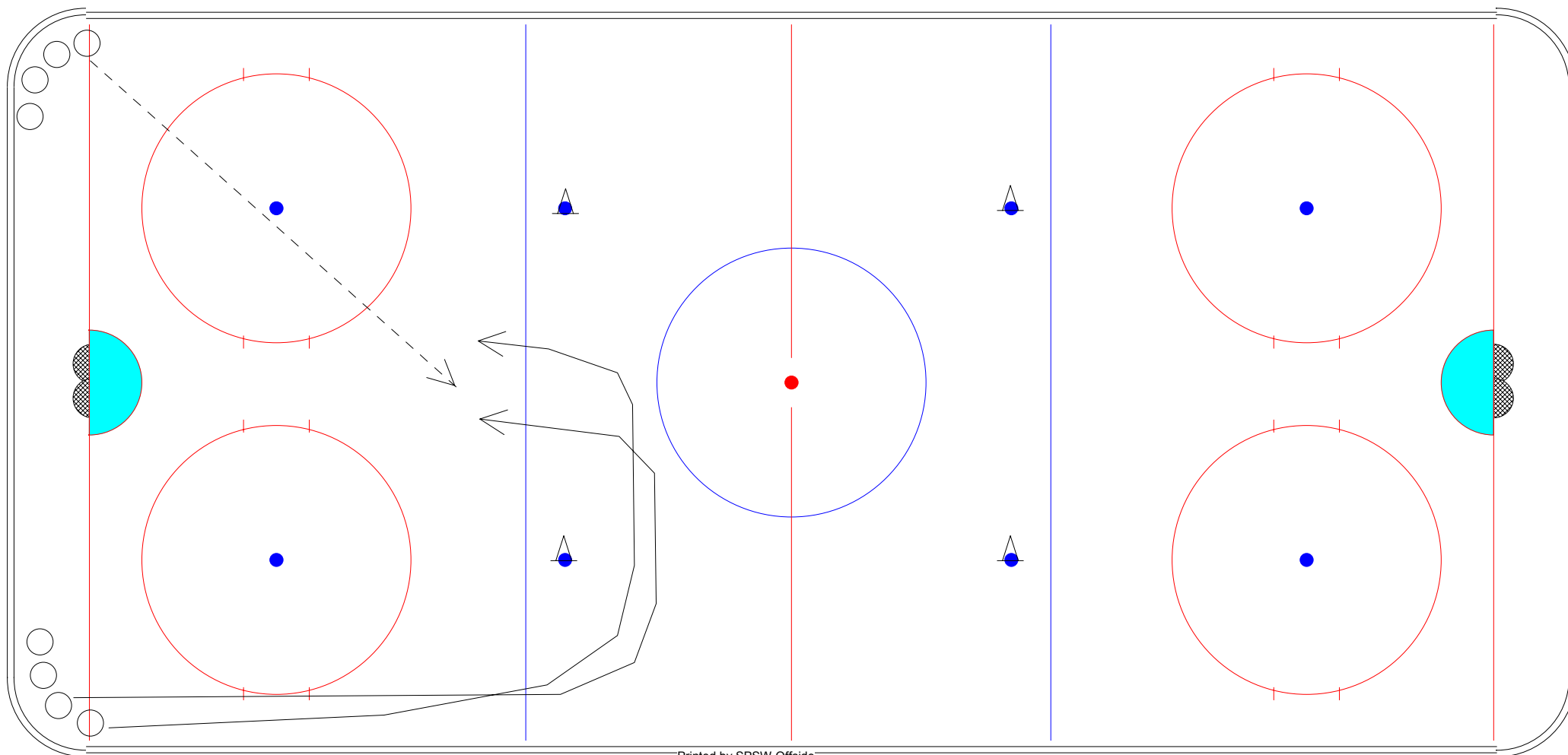


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030202  
Joachim Holst

Namn : Overspeed 2  
Grupp : Overspeed  
Tema : Starta två personer, pass från hörnet.  
från hörnet.

Starta två personer, pass från hörnet.

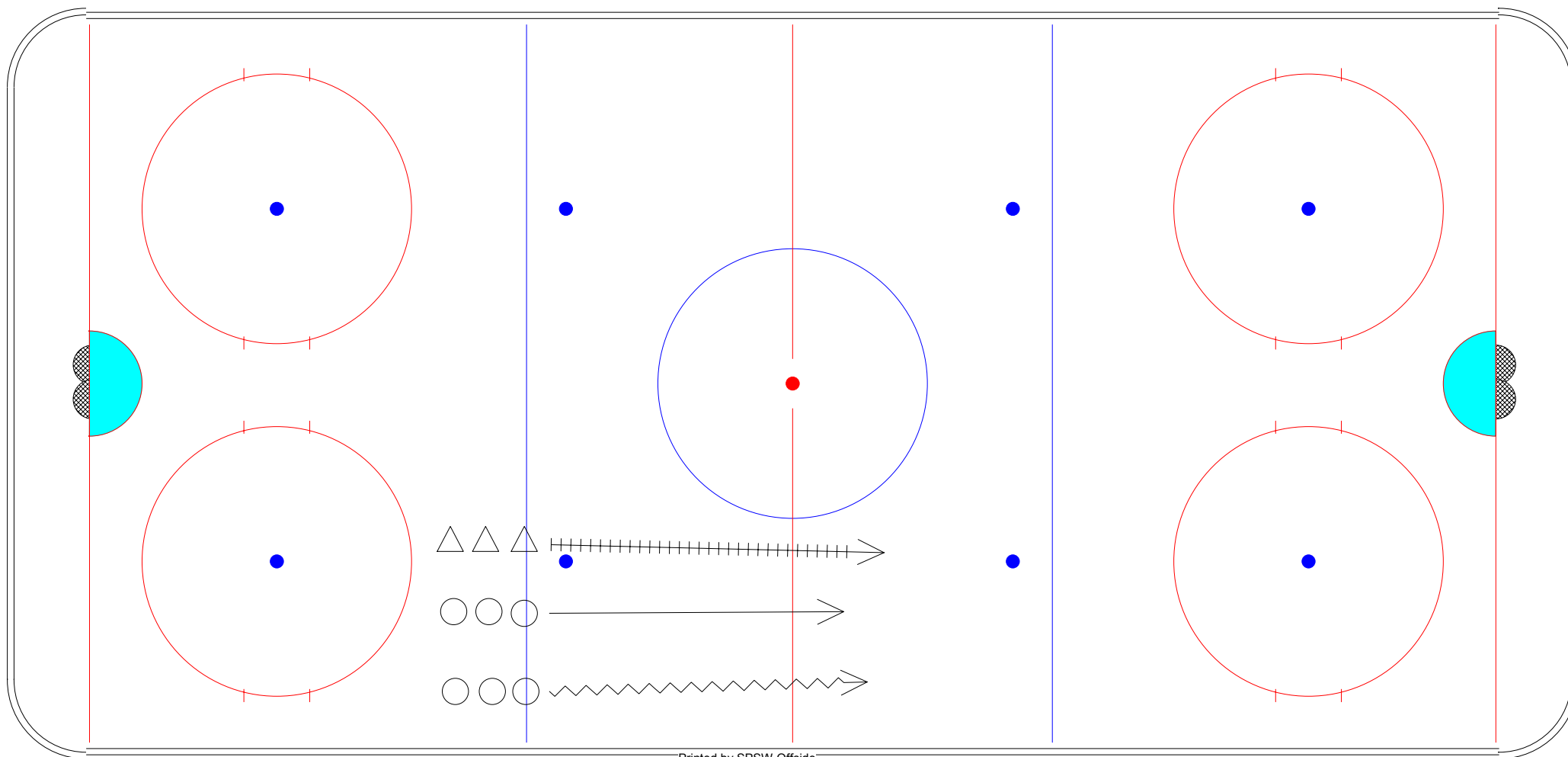


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030202  
Joachim Holst

Namn : Overspeed 3  
Grupp : Overspeed  
Tema : Två mot En -  
Backchecking

Två mot En - Backchecking

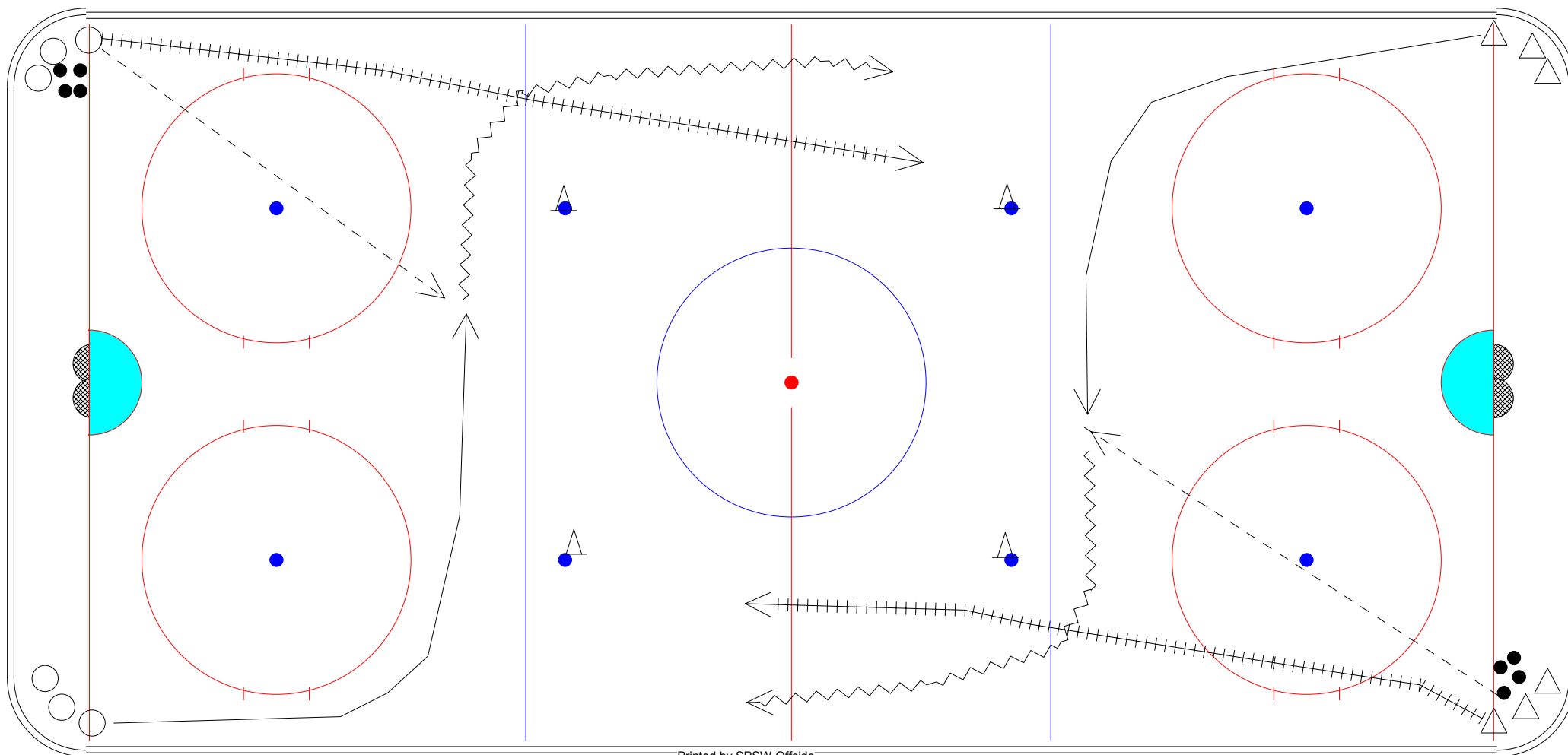


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030202  
Joachim Holst

Namn : Overspeed 4  
Grupp : Overspeed  
Tema : Hög båge - Passning -  
Jaga och stressa

Hög båge - Passning - Jaga och stressa

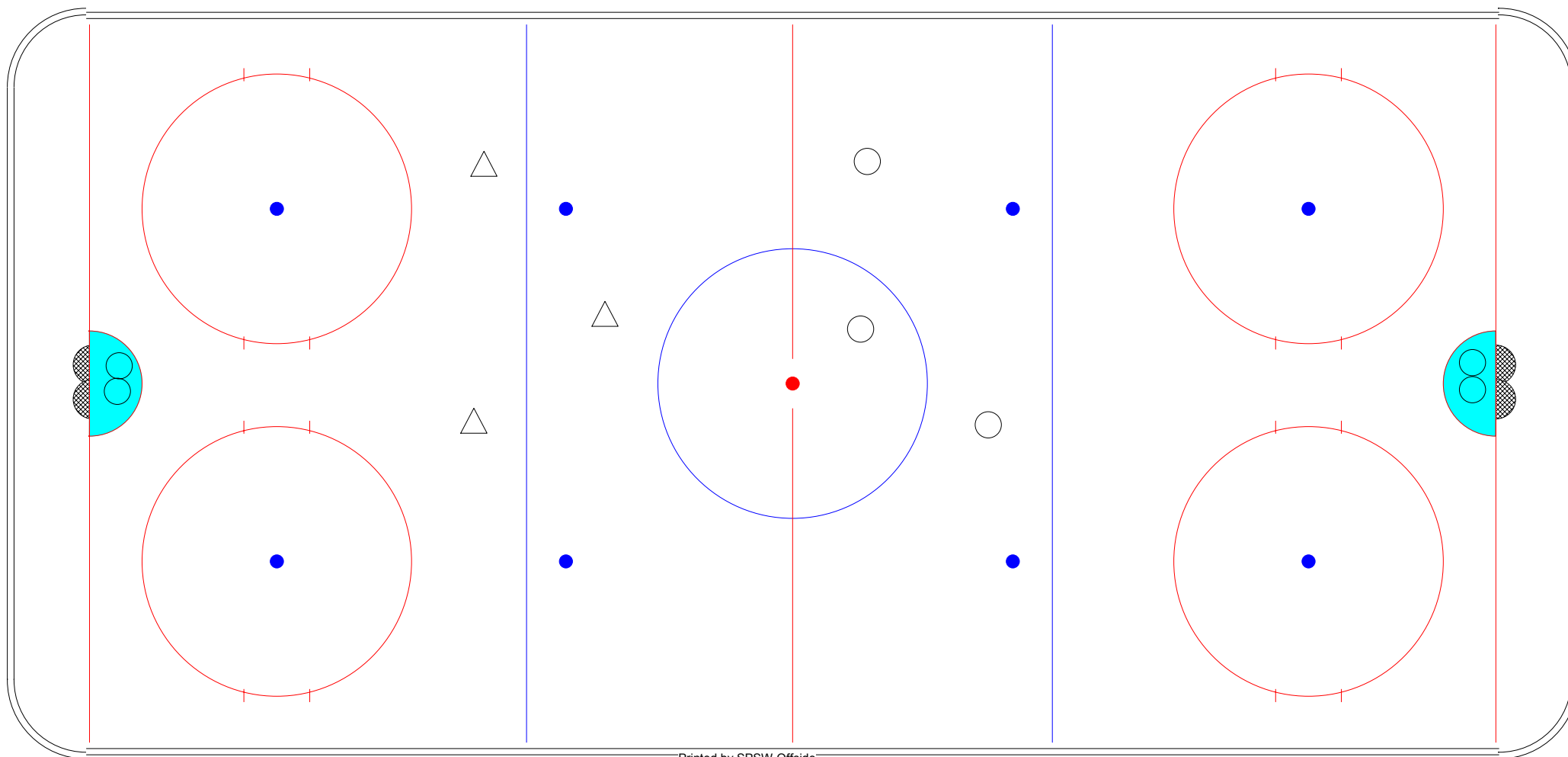


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030202  
Joachim Holst

Namn : Overspeed 5  
Grupp : Overspeed  
Tema : Tre mot Tre - Högt tempo  
- 30 sekunder - Flygande

Tre mot Tre - Högt tempo - 30 sekunder - Flygande byten

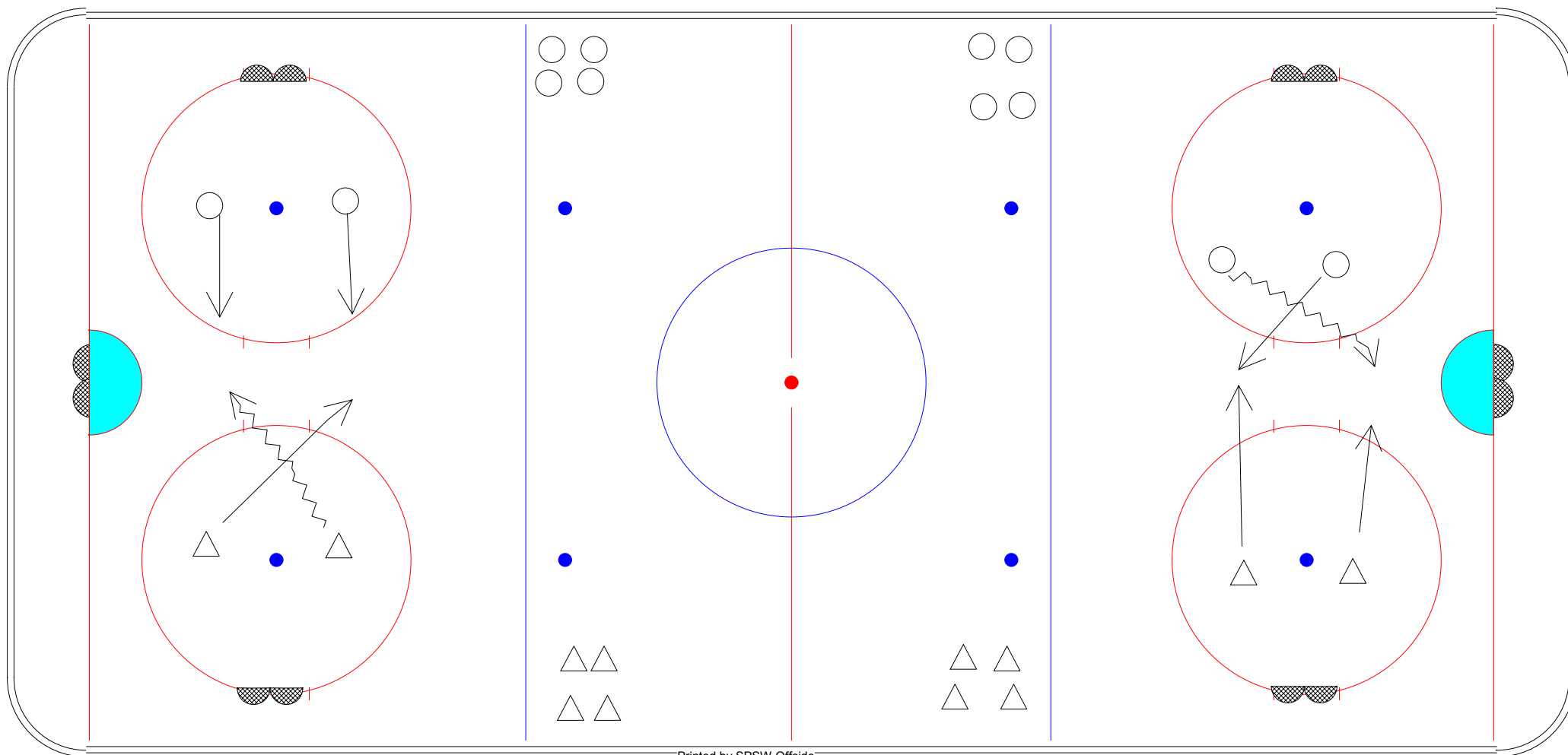


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030202  
Joachim Holst

Namn : Overspeed 6  
Grupp : Overspeed  
Tema : Två mot Två - Spel på  
tvären - Högt tempo - 20

Två mot Två - Spel på tvären - Högt tempo - 20 sekunder



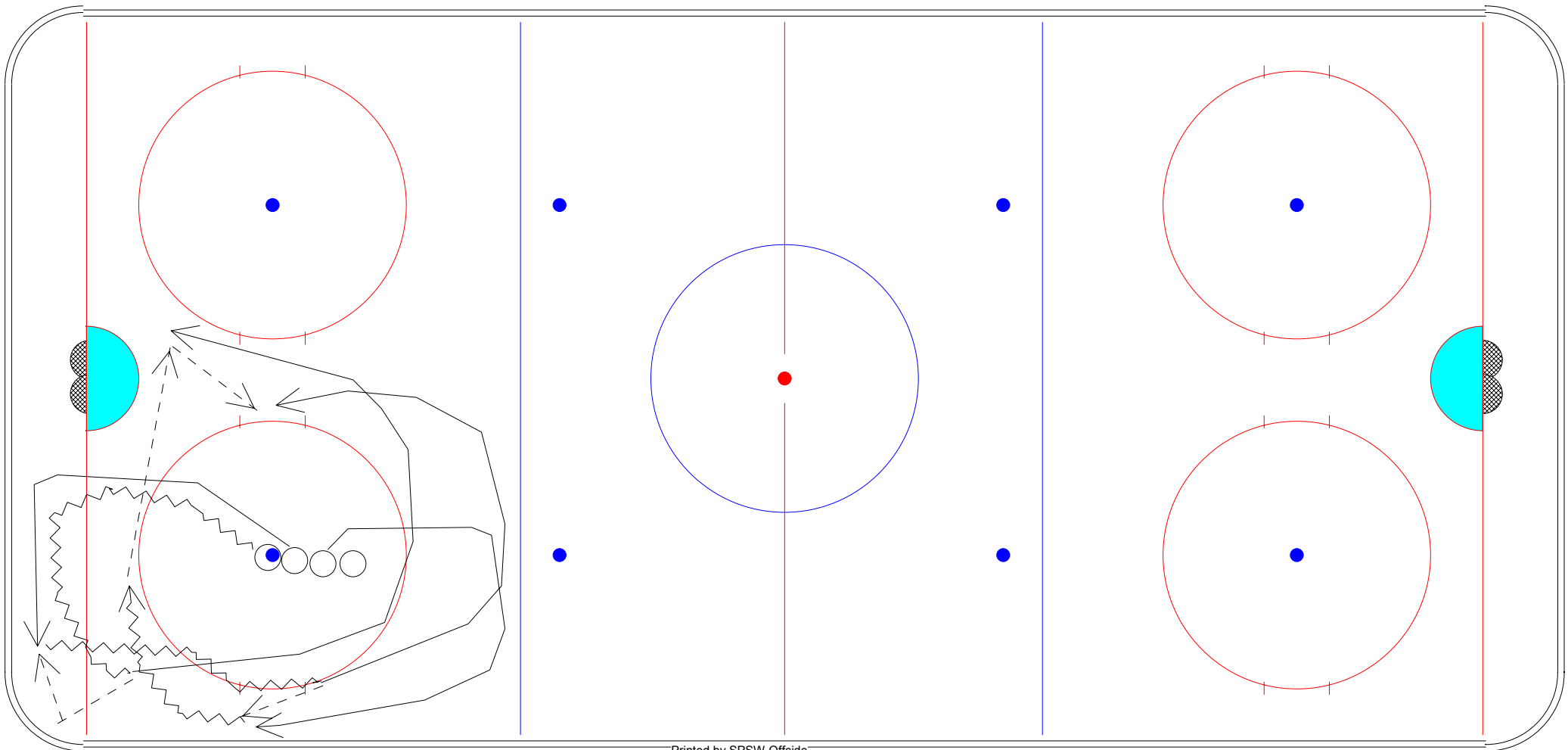


Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Puckförling, drop,  
övertlämning. Inspel på bortre stolpen -

tillbakaspel - skott

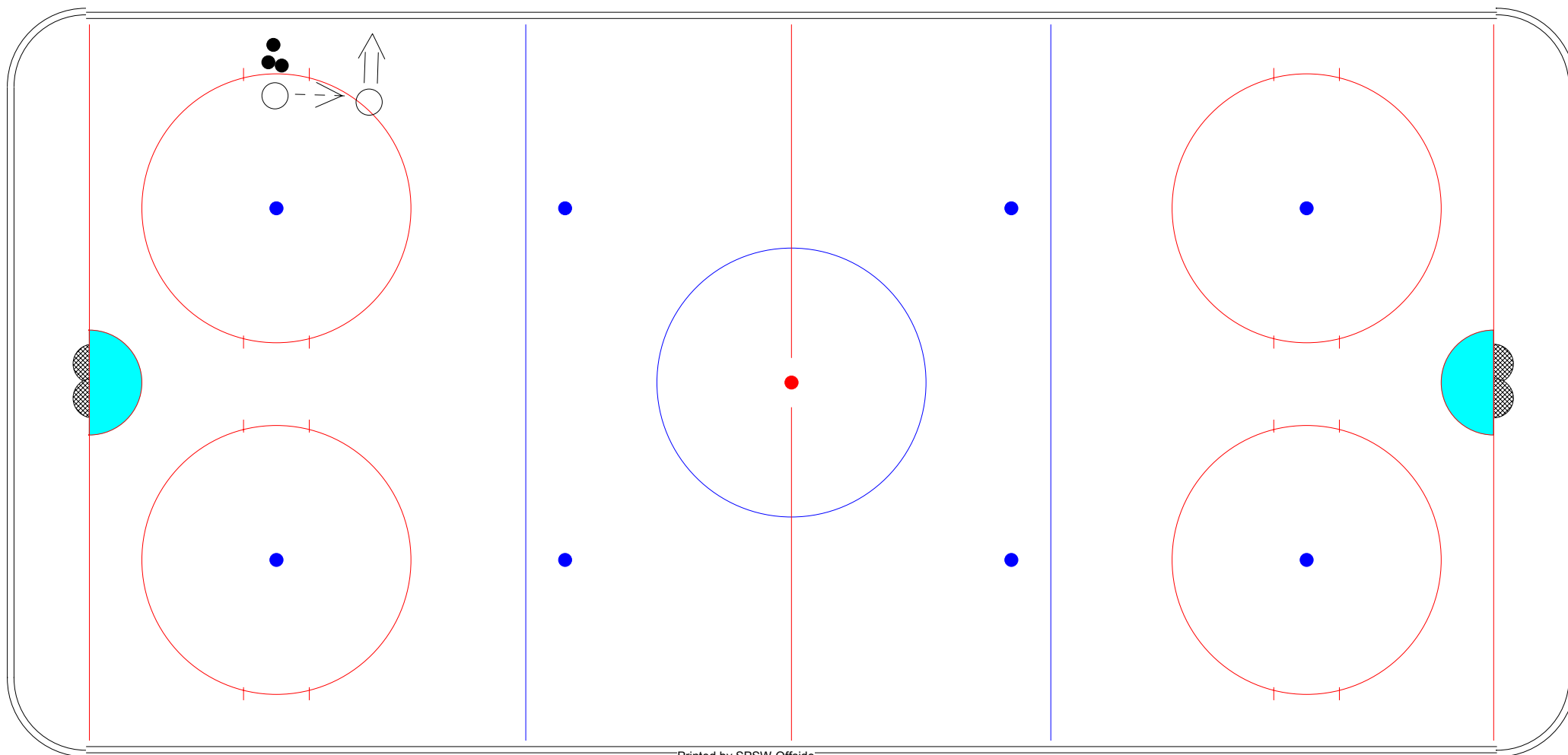


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 011027  
Joachim Holst

Namn : Pass Direktskott  
Grupp : Skott  
Tema : Passning - Direktskott

Passning - Direktskott

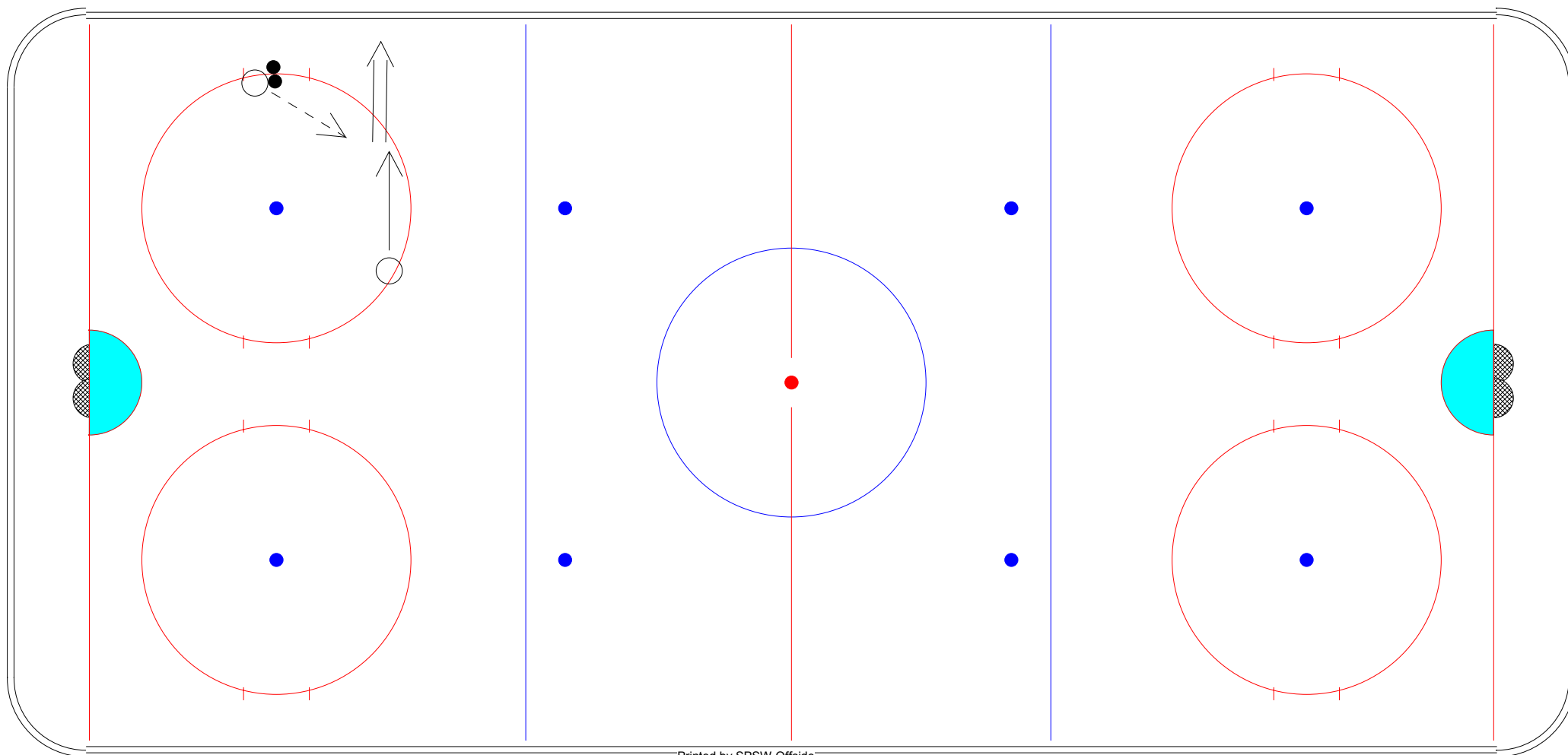


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 011027  
Joachim Holst

Namn : Direktskott i fart  
Grupp : Skott  
Tema : Passning - Direktskott

Passning - Direktskott

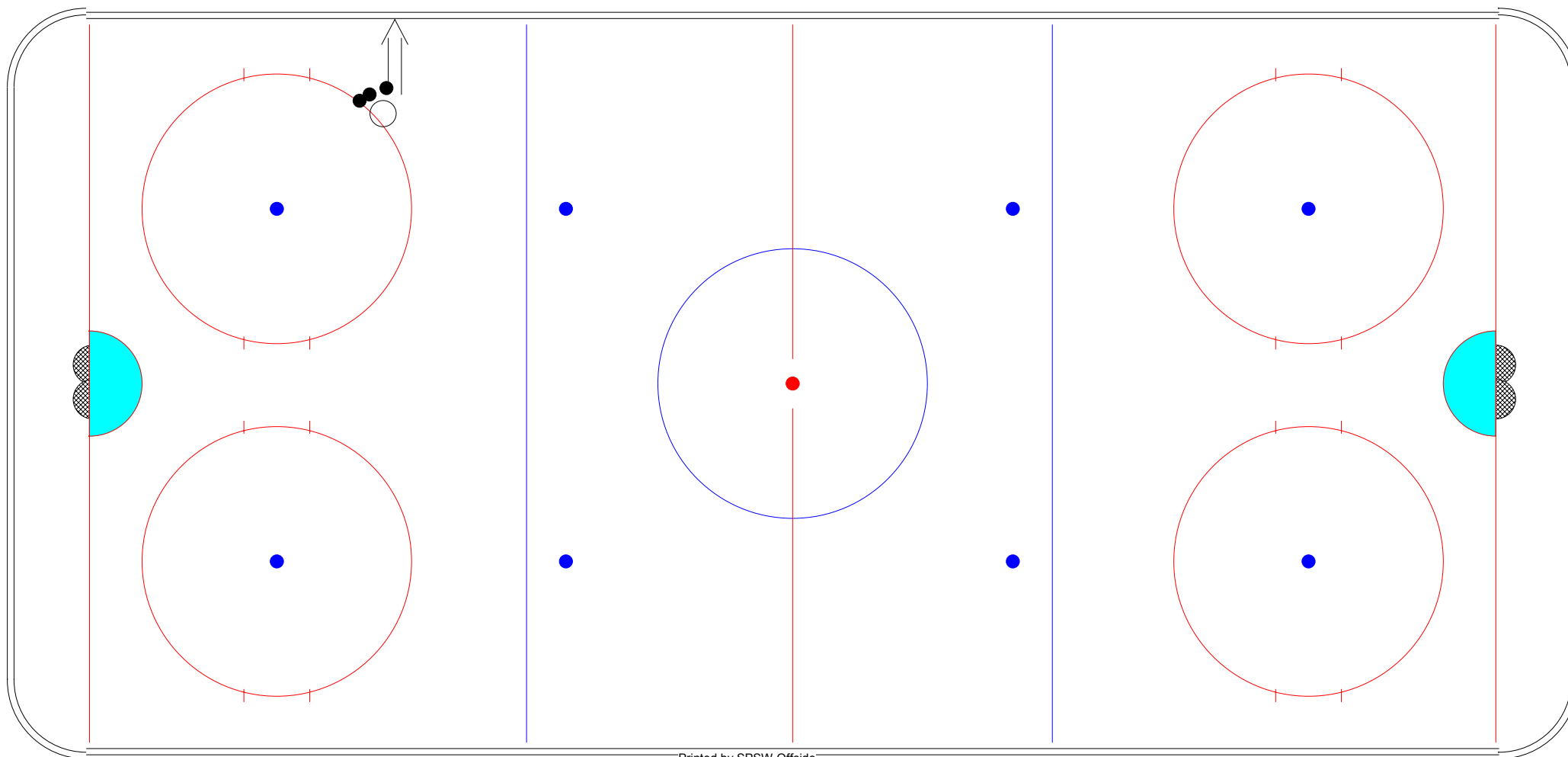


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 011027  
Joachim Holst

Namn : Skott  
Grupp : Skott  
Tema : Mata skott - Handled /  
Snapshot / Slagskott

Mata skott - Handled / Snapshot / Slagskott

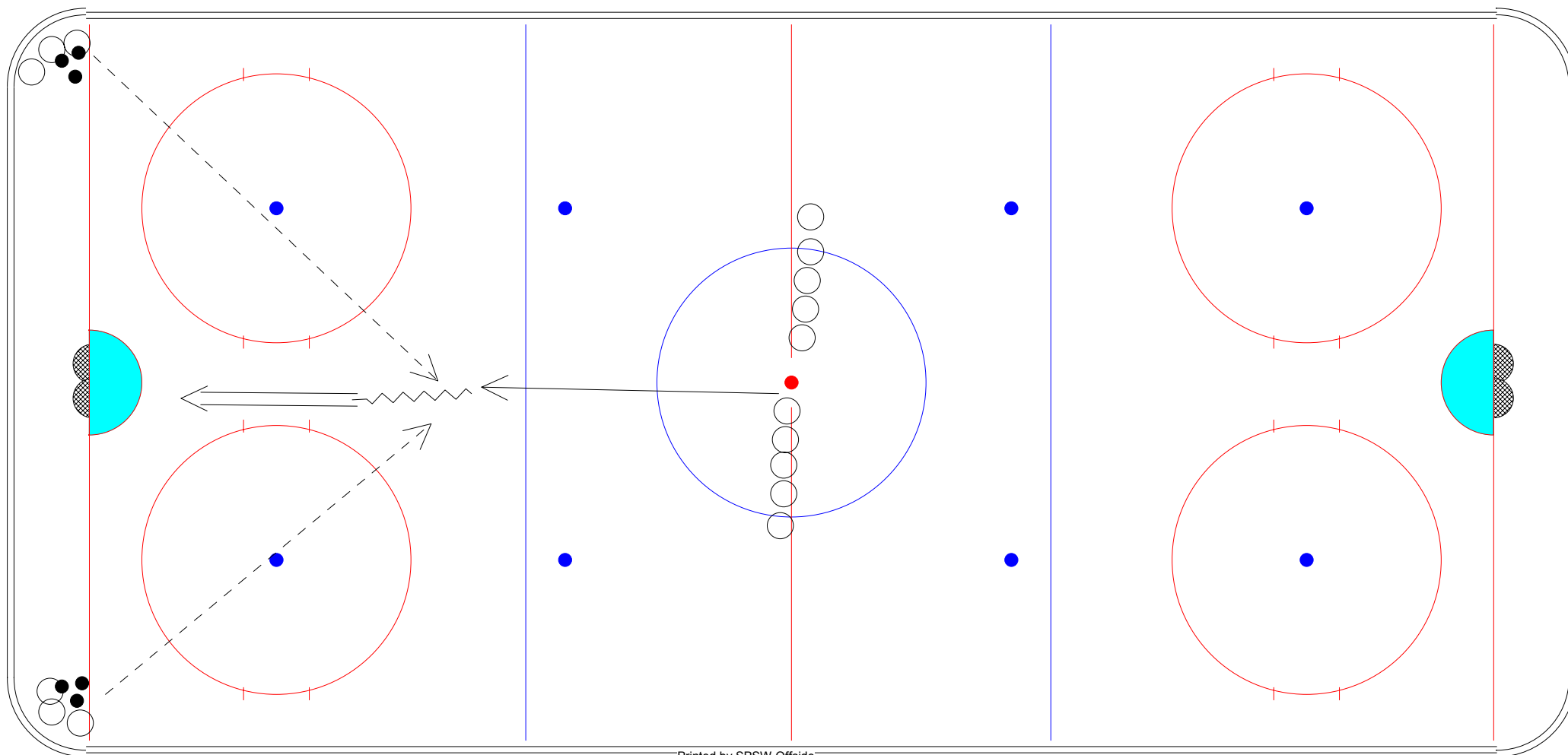


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 011027  
Joachim Holst

Namn : Skott i fart  
Grupp : Skott  
Tema : Ta emot pass och skjut  
direkt i slottet.

Ta emot pass och skjut direkt i slottet.

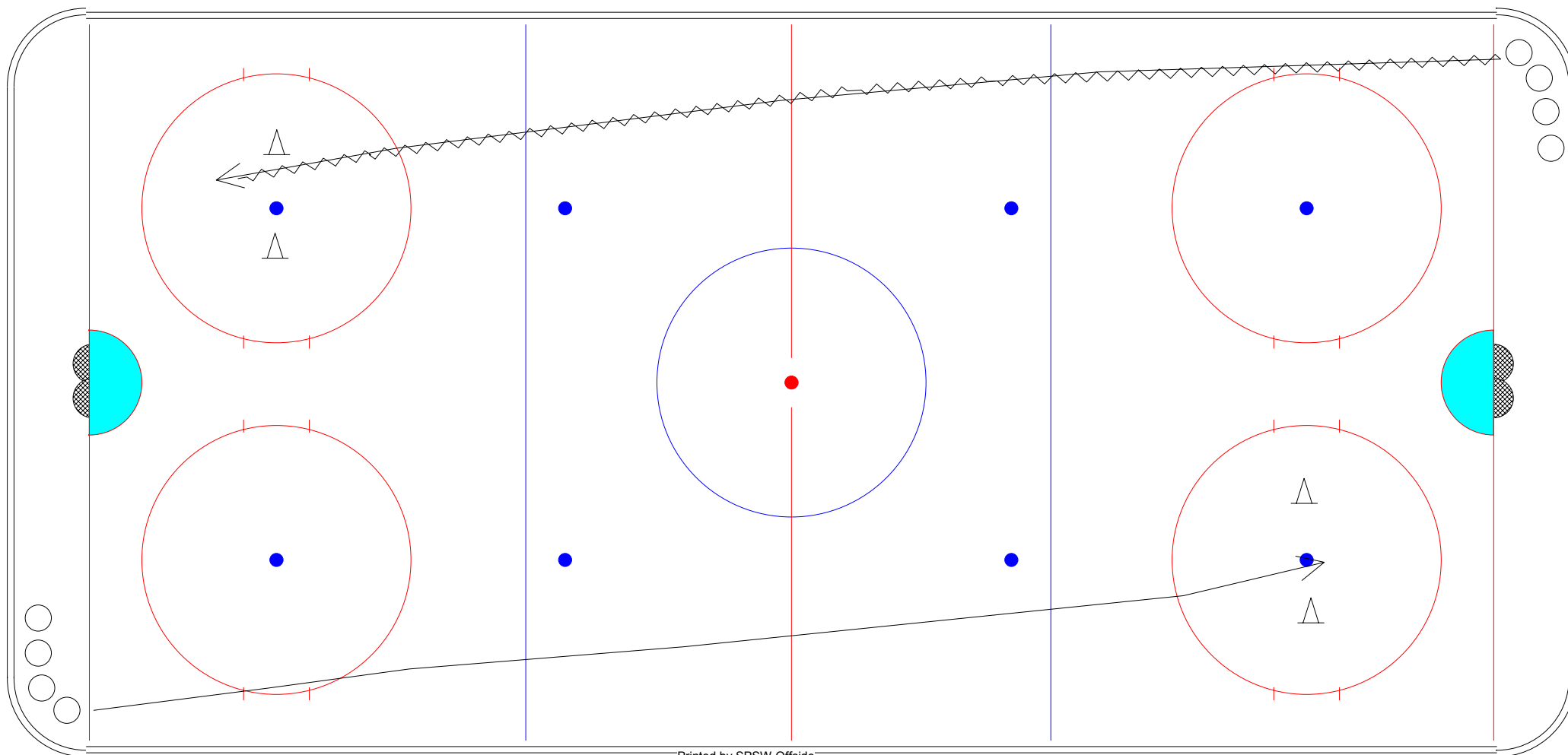


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030202  
Joachim Holst

Namn : Full fart  
Grupp : Overspeed  
Tema : Full fart utan och med  
puck, för pucken framför med en

Full fart utan och med puck, för pucken framför med en  
hand.



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Gå runt på utsidan i hög fart.

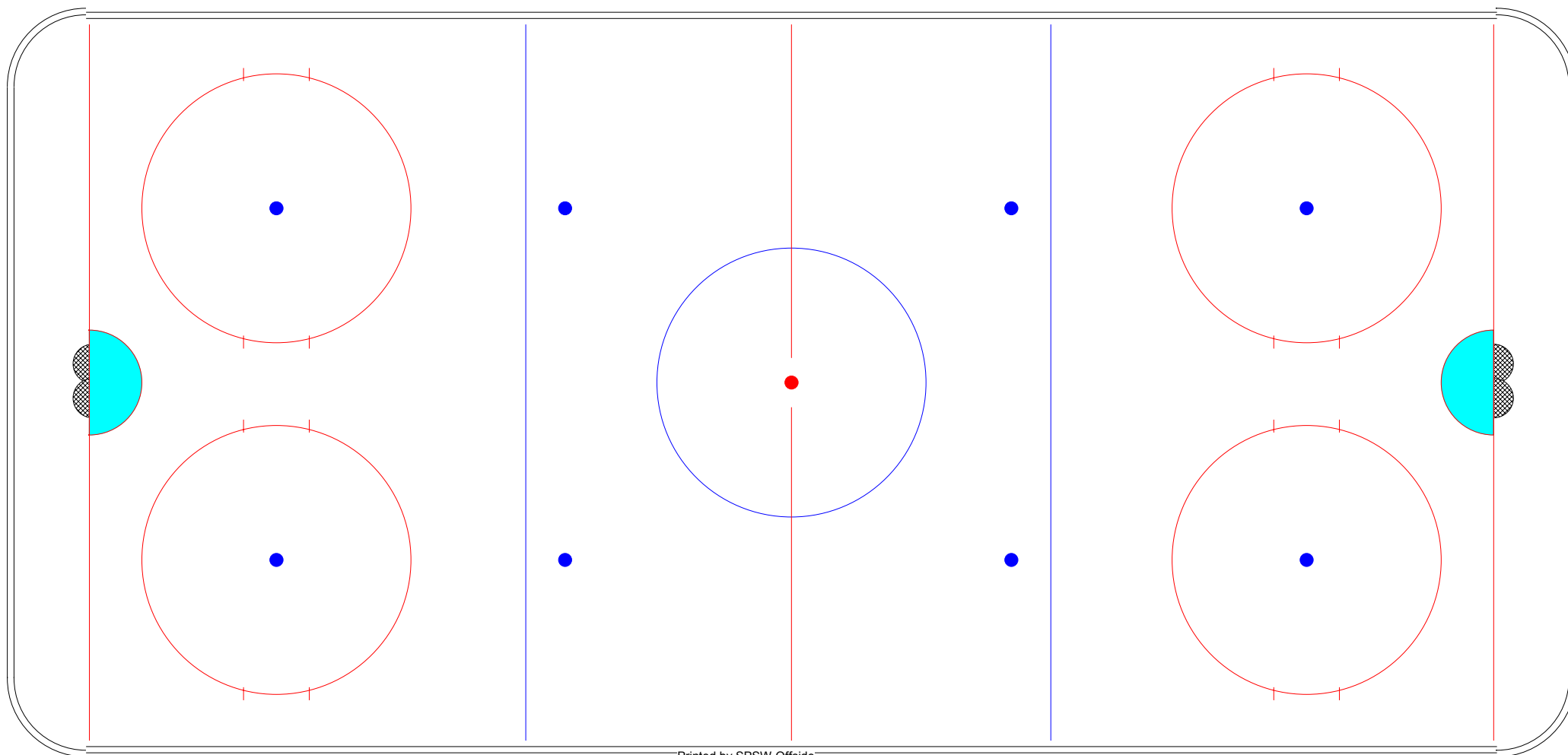
Gå runt på utsidan i hög fart.



Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030202  
Joachim Holst

Namn : ny  
Grupp : Overspeed  
Tema :





## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Skapad : 030202

Skapad : 030202

Joachim Holst

Namn : Full fart 2 mot 1

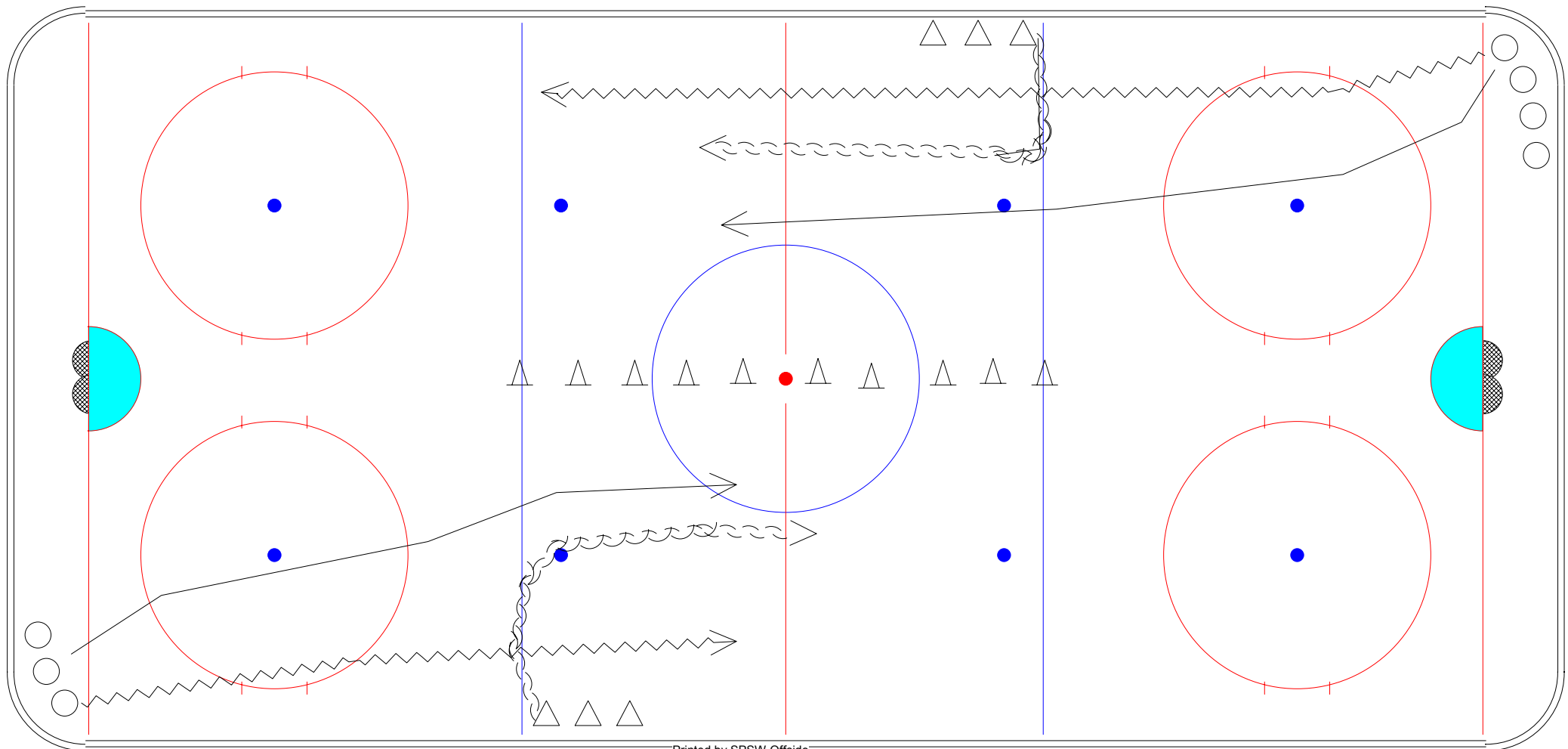
Grupp : Overspeed

Tema : Gå runt på utsidan i hög

fart. Två forwards mot En back.

Gå runt på utsidan i hög fart. Två forwards mot En back.

Kör över backen.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 030202

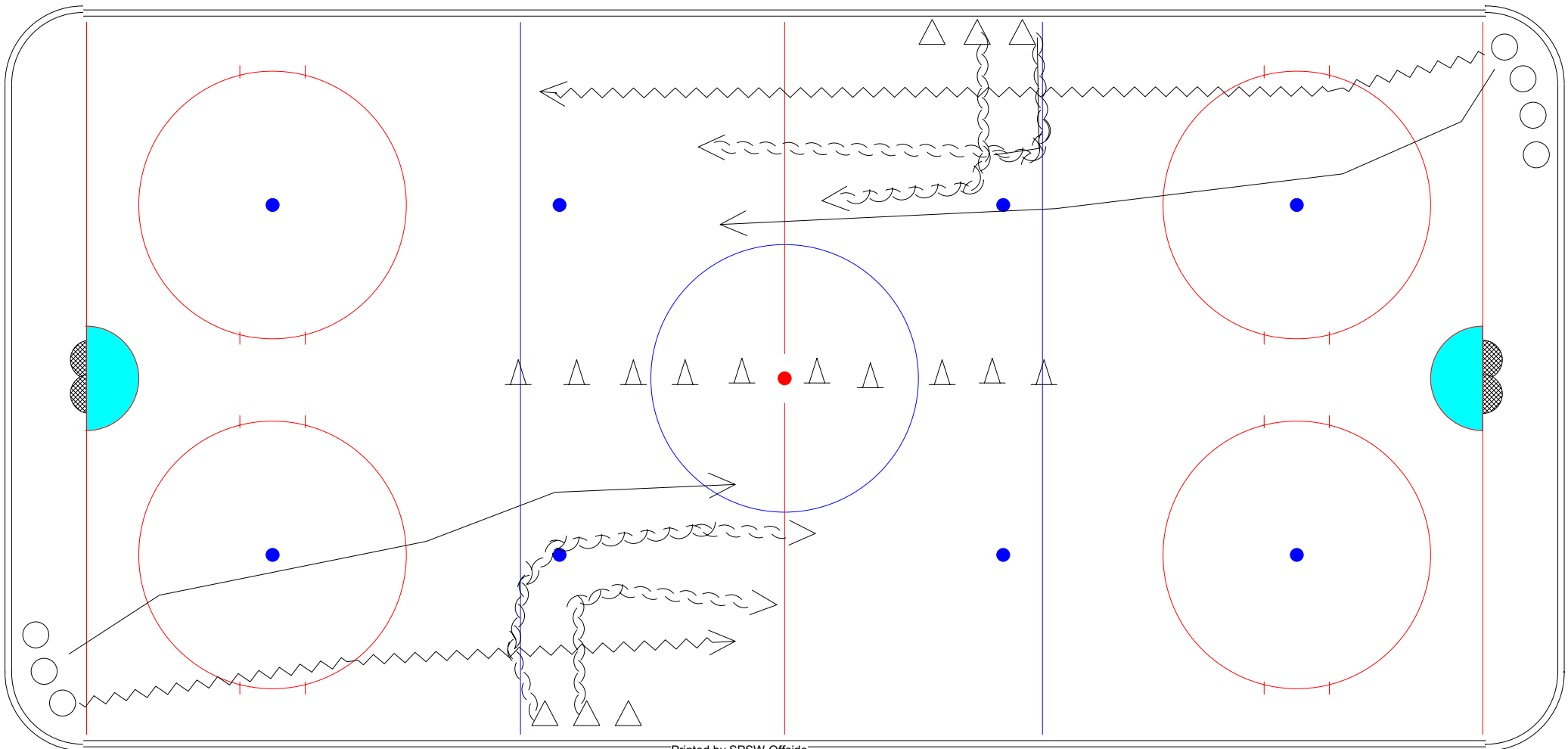
Joachim Holst

Namn : Full fart 2 mot 2

Grupp : Overspeed

Tema : å runt på utsidan i hög  
 fart. Två forwards mot Två

Gå runt på utsidan i hög fart. Två forwards mot Två back.  
Kör över backen.

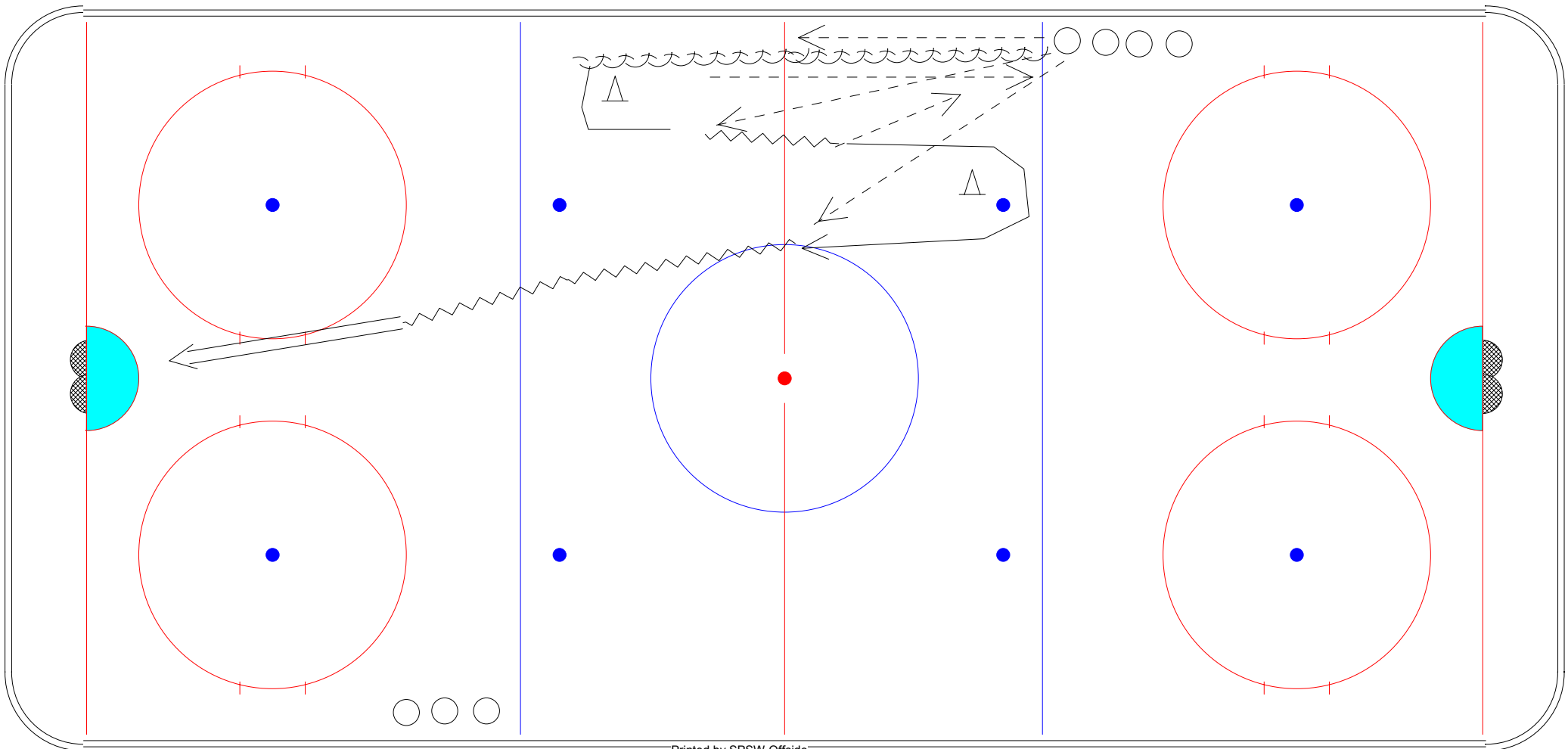


Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema :

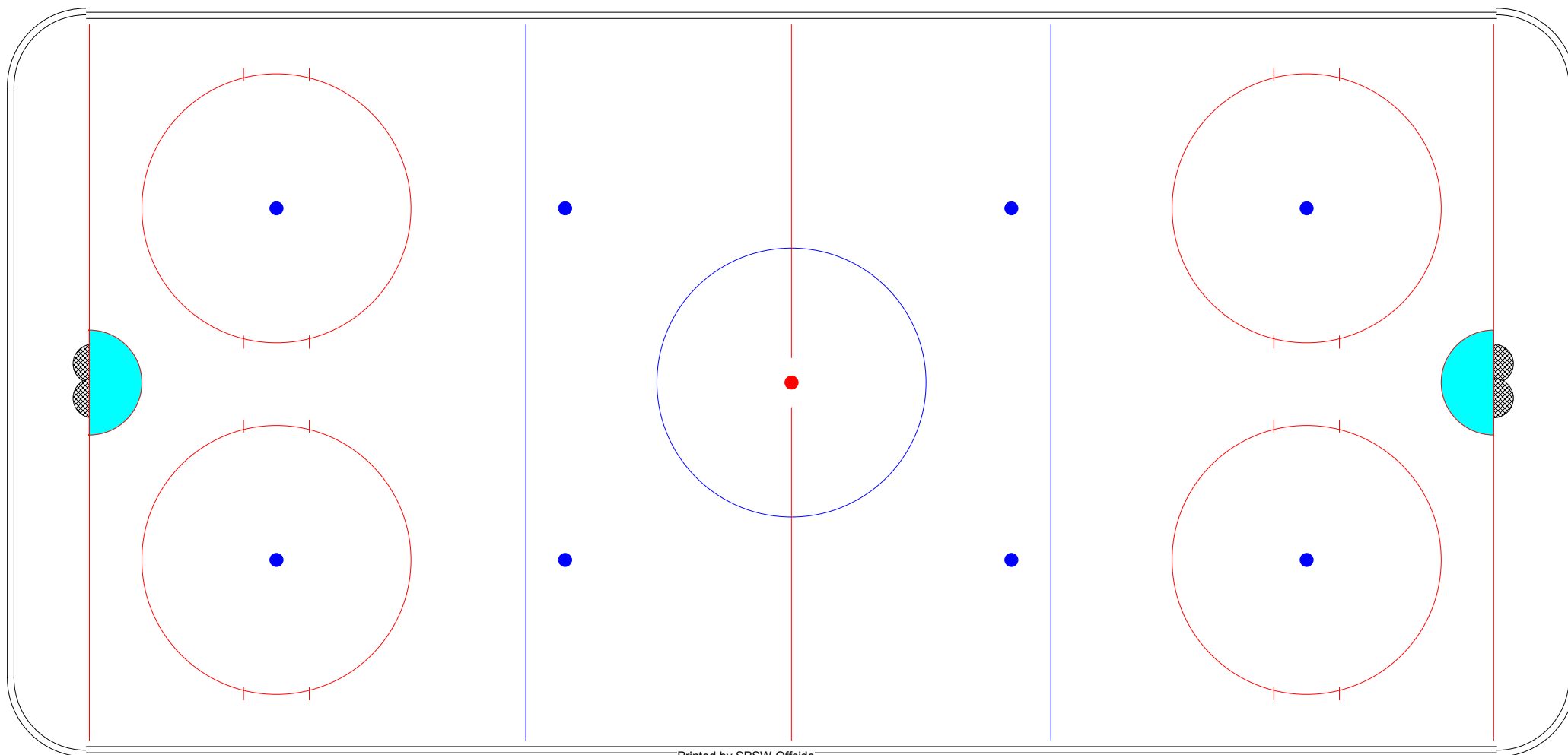
Baklänges, ta emot pass, runt kona, växelpass.



Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 011210  
Joachim Holst

Namn : SHI 2  
Grupp : SHI  
Tema :

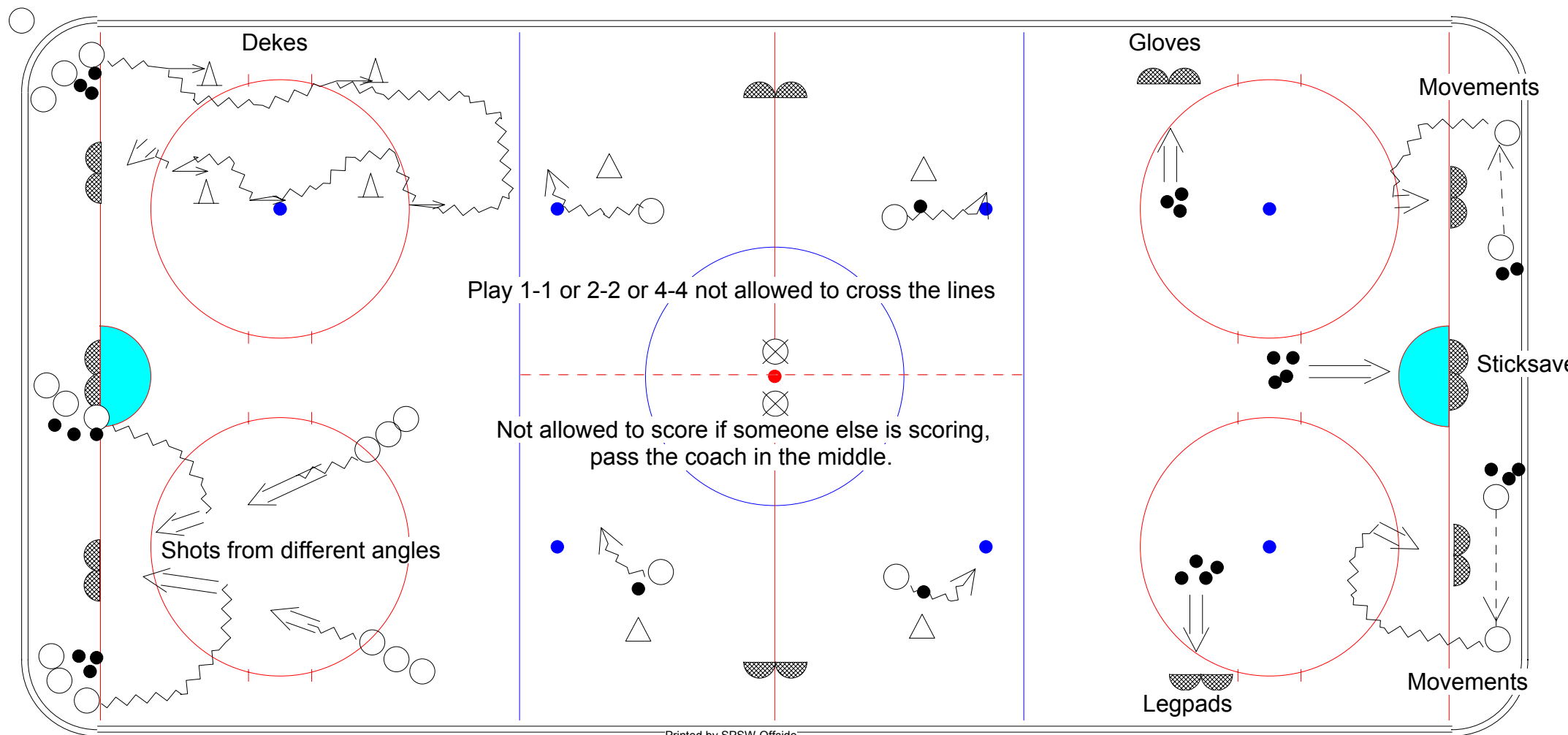


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 011210  
Joachim Holst

Namn : SHI 1  
Grupp : SHI  
Tema :

Different ways of using the entire ice, with 7 nets and  
lots of players practicing their skills.

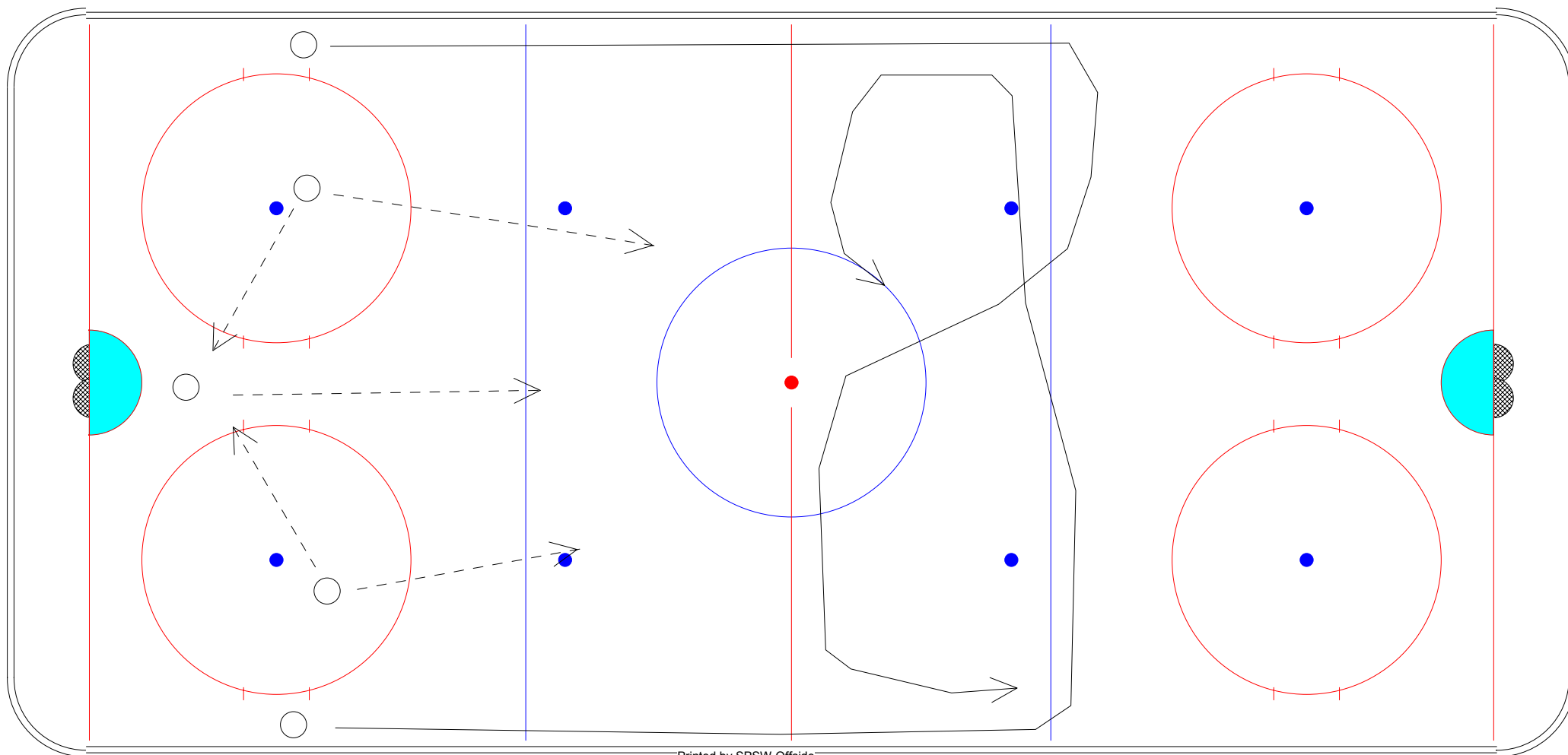


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 020216  
Joachim Holst

Namn : Double Swing  
Grupp : Uppspel  
Tema : Break-Out Double Swing -  
NO RedLine

Break-Out Double Swing - NO RedLine

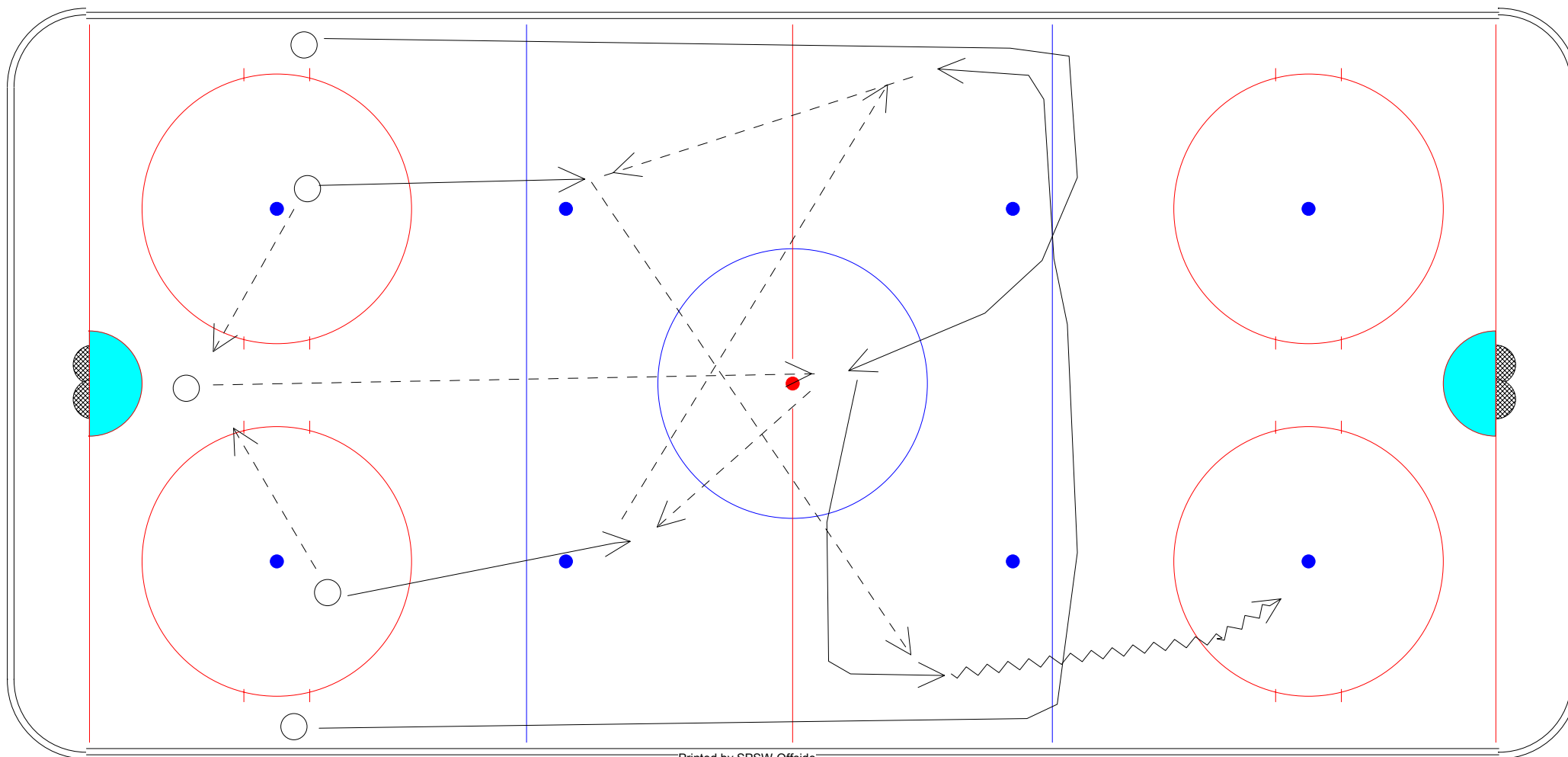


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 020216  
Joachim Holst

Namn : Double Swing 2  
Grupp : Uppspel  
Tema : What you do if your  
Forwards get the puck going in the

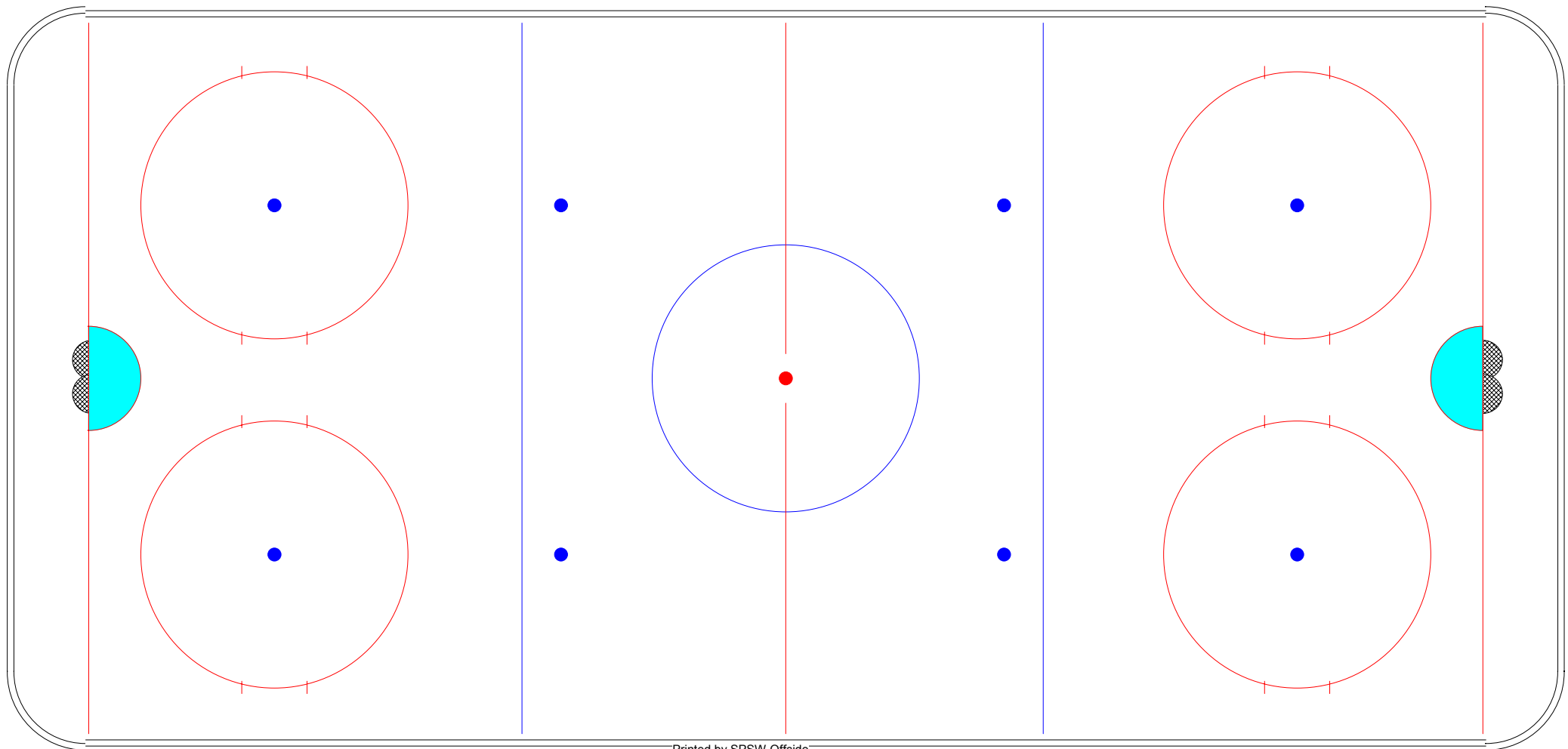
What you do if your Forwards get the puck going in the  
wrong direction. Press forward - Follow up!



Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : 01  
Grupp : Pontus HK Kings  
Tema :



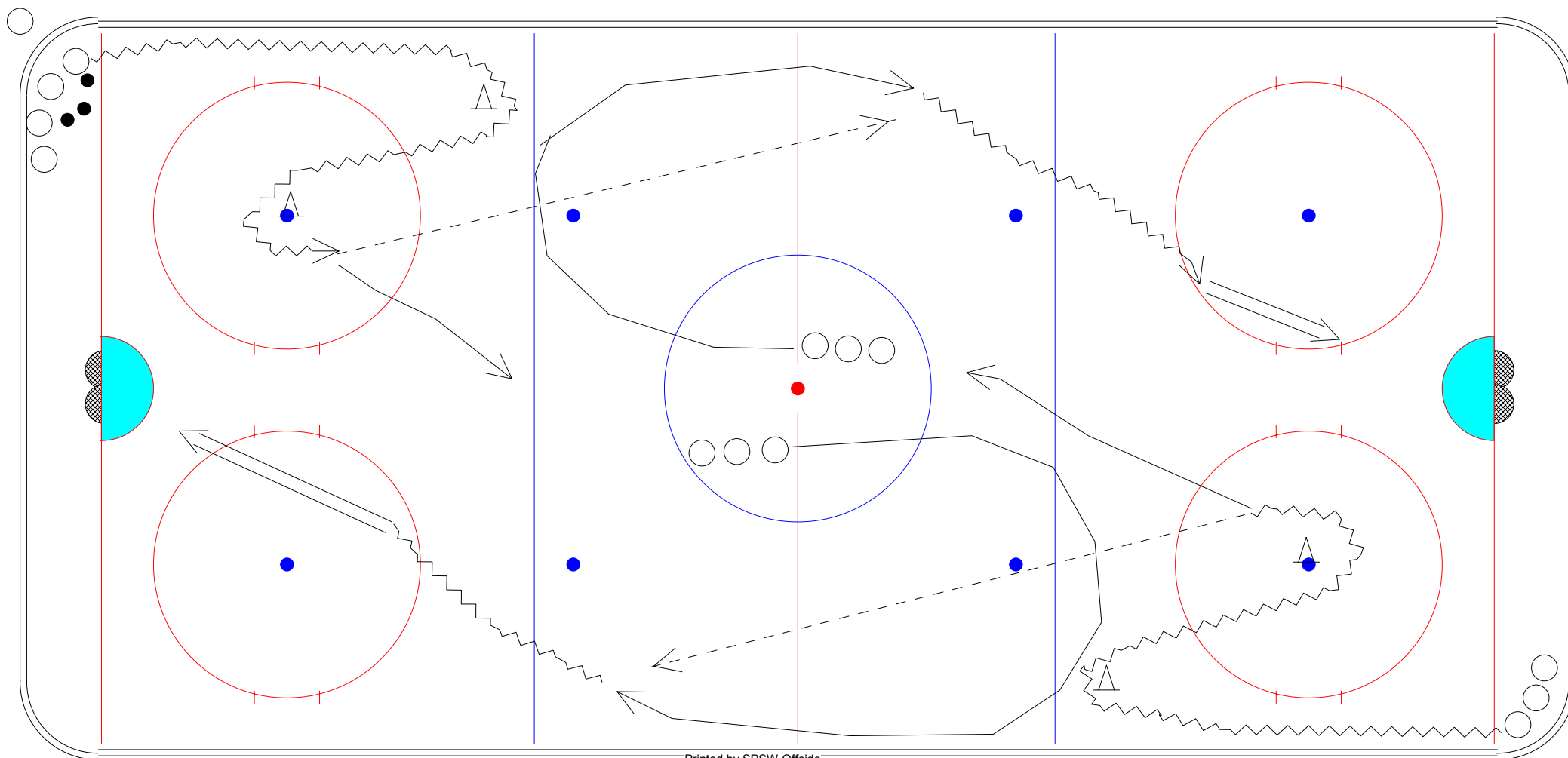


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : HK01  
Grupp : Pontus HK Kings  
Tema : Starta båge i mittzon när  
puckförare har rundat översta konan!

Starta båge i mittzon när puckförare har rundat översta konan! TIMING! FULL FART!!!!!!!!!!!!!!

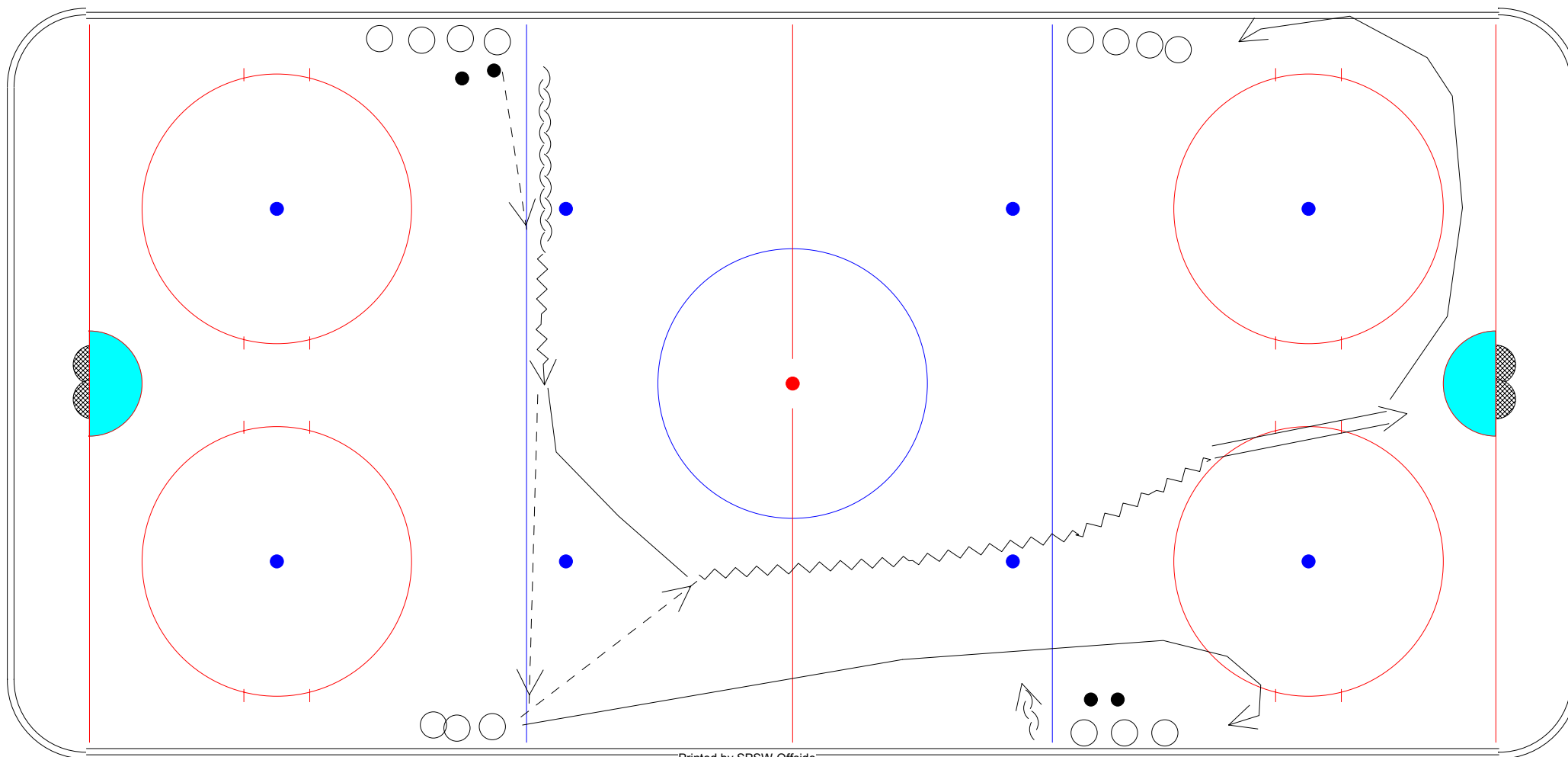


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : HK02  
Grupp : Pontus HK Kings  
Tema : Samma sak båda sidor,  
starta baklänges ta emot puck.  
starta baklänges ta emot puck.

Samma sak båda sidor, starta baklänges ta emot puck.  
Vänd om passa, öka fart ta emot passning - mål.

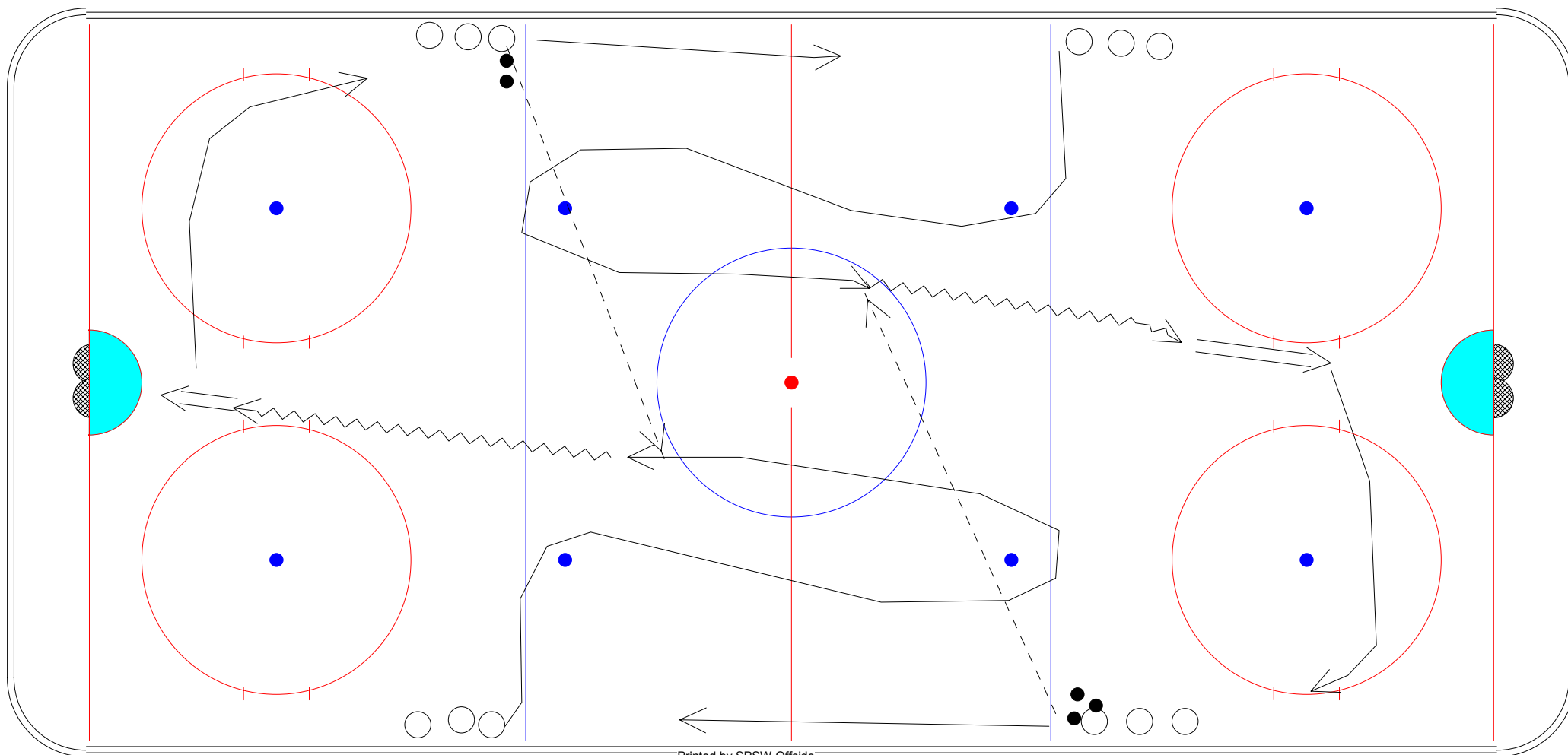


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : HK03  
Grupp : Pontus HK Kings  
Tema : Överstegsåkning i hög  
fart. Ta emot

Överstegsåkning i hög fart. Ta emot diagonalpassning.  
Passare byter kö på samma sida.

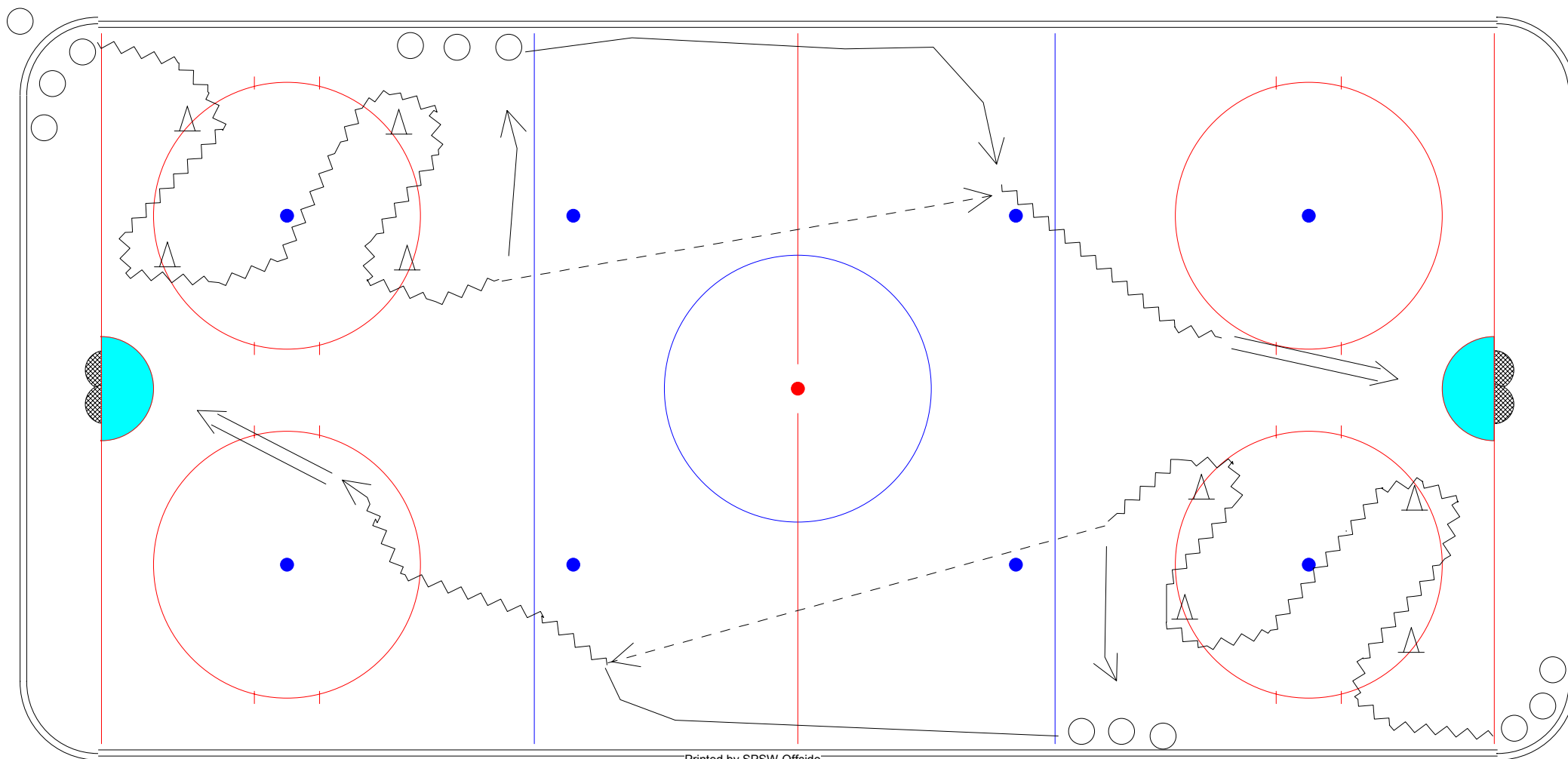


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : HK04  
Grupp : Pontus HK Kings  
Tema : Fart med puck genom  
konor. Timing, start när

Fart med puck genom konor. Timing, start när puckförare  
passerar 3'e konan.



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

# Joachim Holst

Tema : Passning, åk båge,  
passning går tillbaka till kön som

**väggar ut den till spelare i fart. Byt kö!**

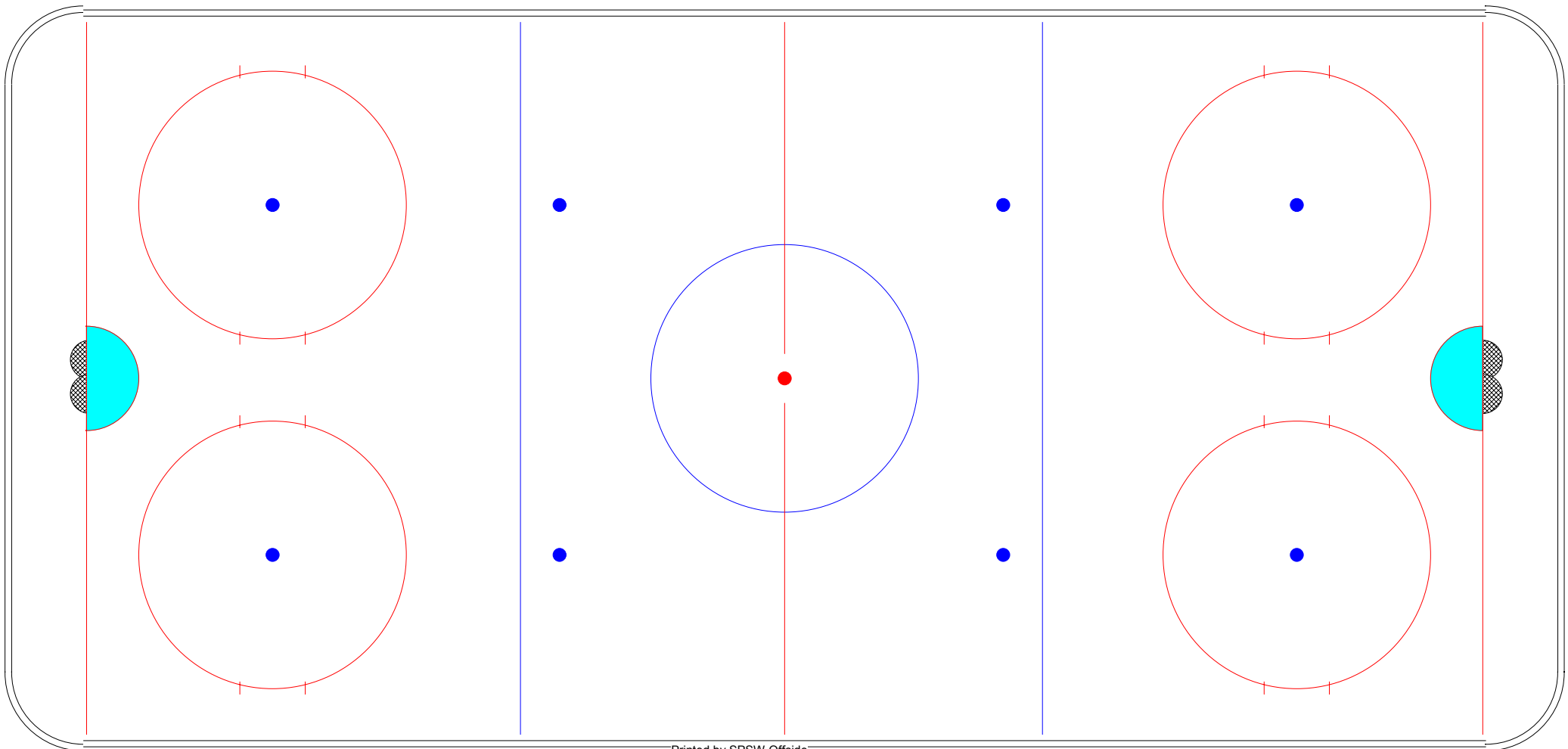


Träningsmoment

Datum : 031006

Joachim Holst

Namn : ny  
Grupp : 1-2-3-4-5  
Tema :



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 030313

Joachim Holst

Namn : 07

Grupp : Nya Idéer

Tema : Överstegsåkning med  
övergångar - framlänges. Passningar

Överstegsåkning med övergångar - framlänges.

## Passningar och fart.

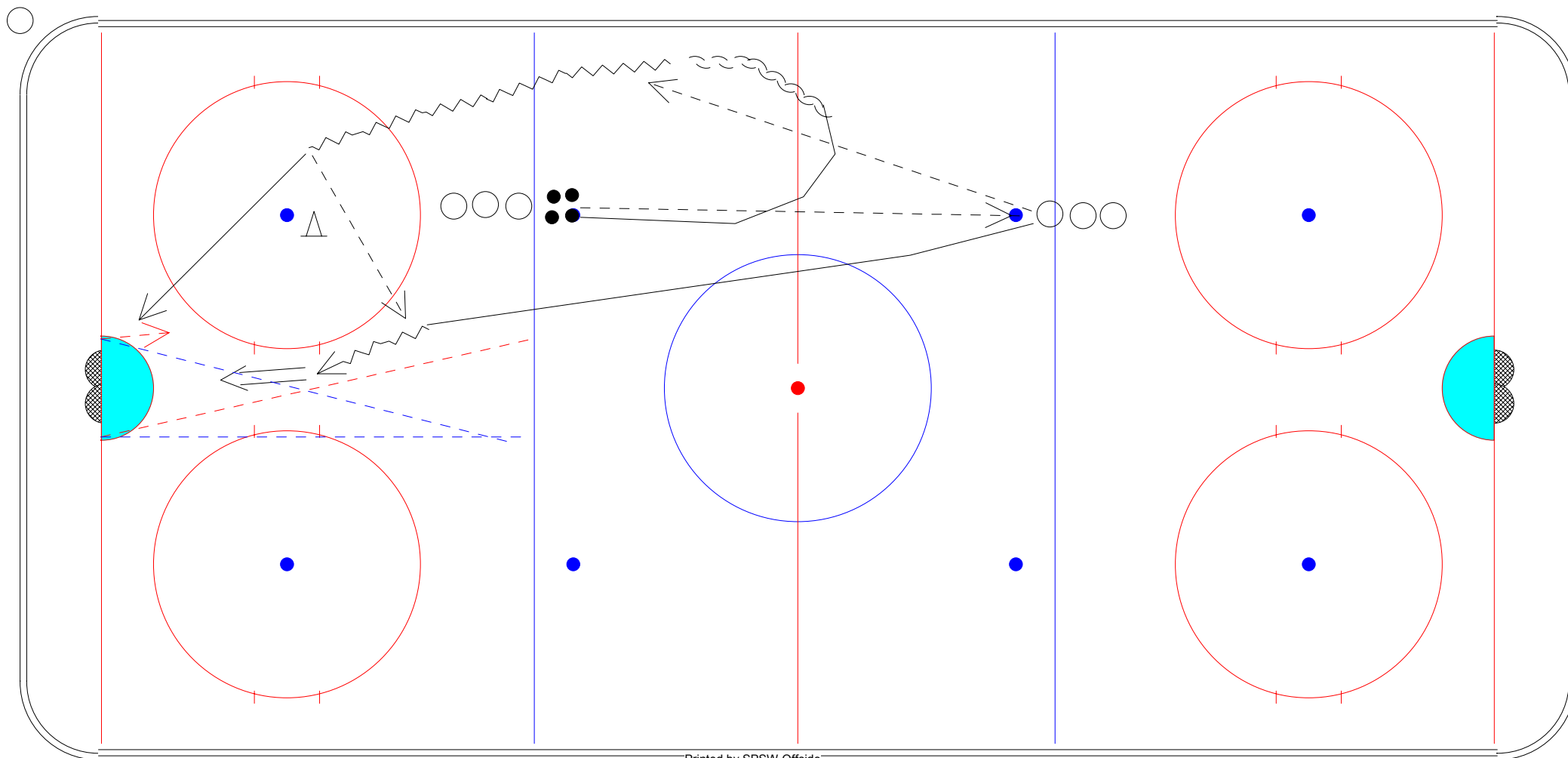


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030313  
Joachim Holst

Namn : 01  
Grupp : Nya Idéer  
Tema : Avsluta med Skott på  
passarens sida eller Passning.

Avsluta med Skott på passarens sida eller Passning.



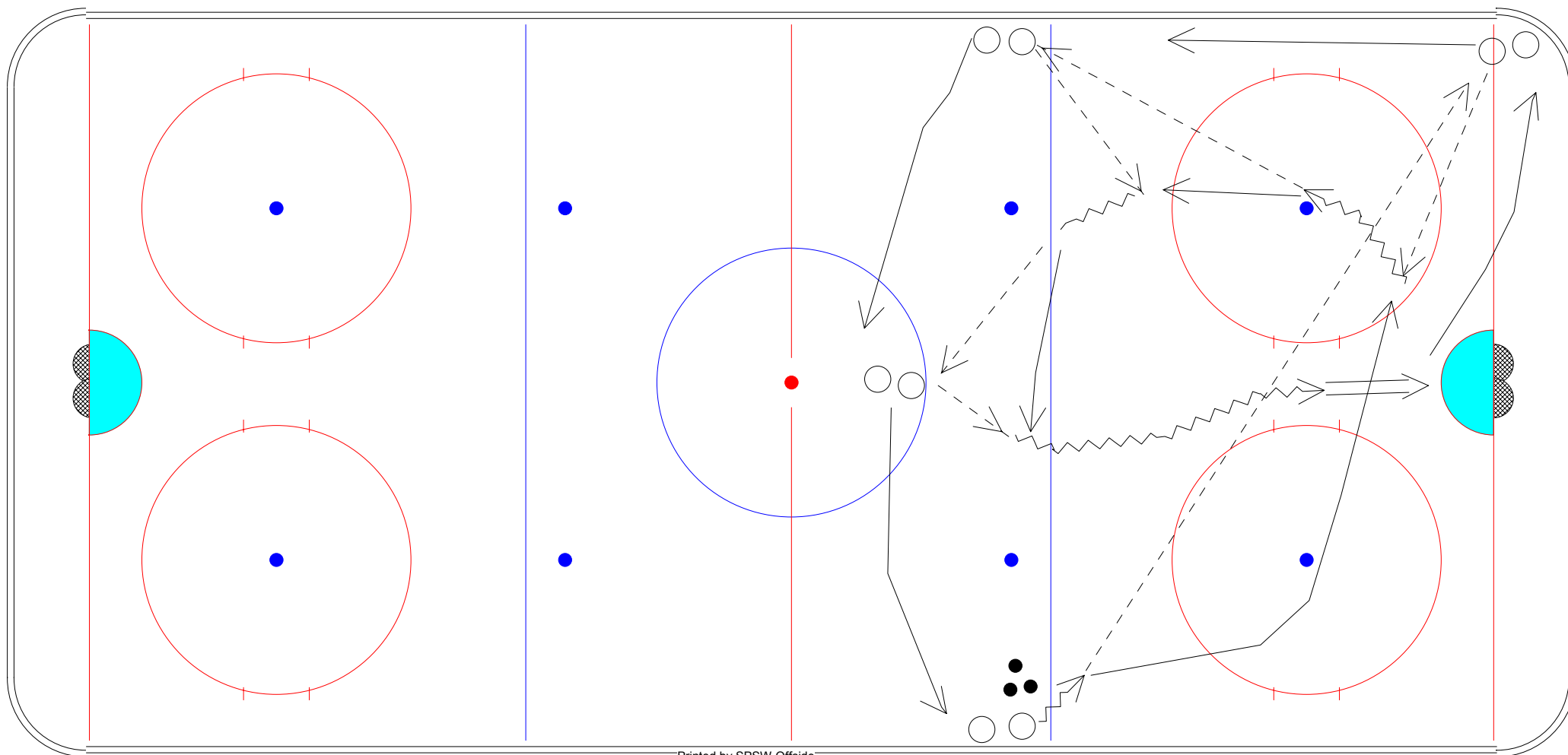


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030313  
Joachim Holst

Namn : 02  
Grupp : Nya Idéer  
Tema : Svår passningsövning i  
fart. Tima in åkning och

Svår passningsövning i fart. Tima in åkning och  
passningar.

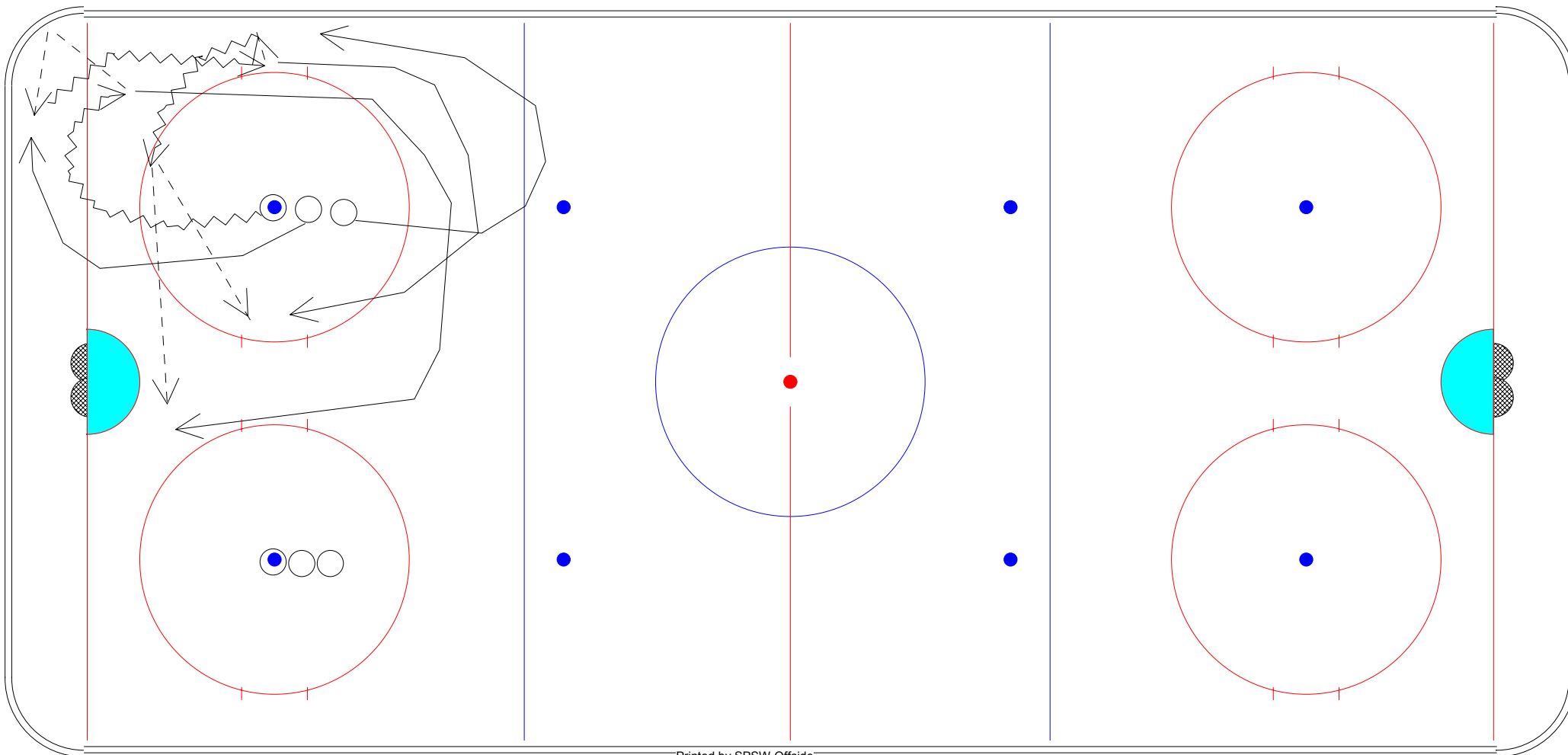


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030313  
Joachim Holst

Namn : 03  
Grupp : Nya Idéer  
Tema : Rulla bort, använd sargen,  
täck puck.

Rulla bort, använd sargen, täck puck.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Skapad : 030313

Skapad : 030313

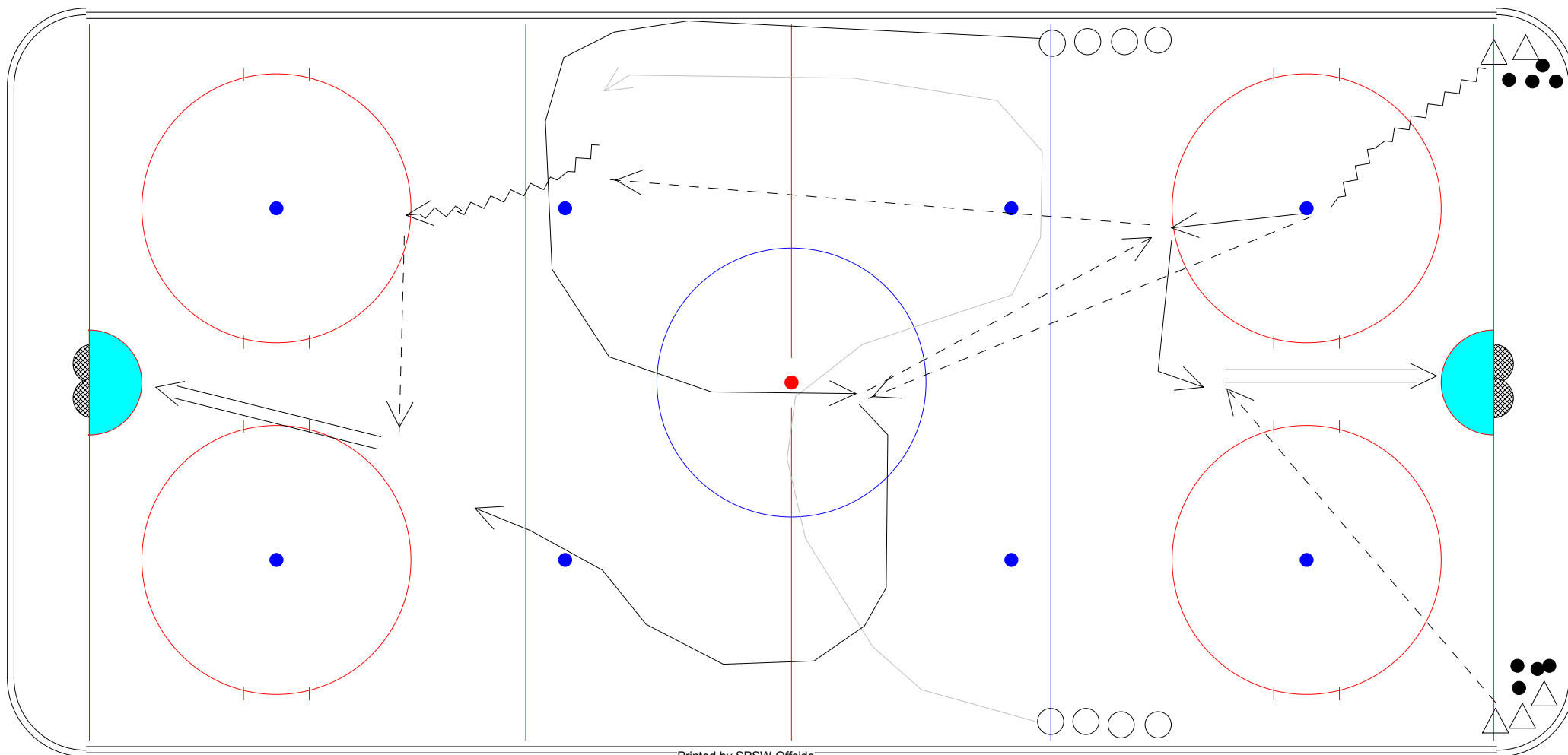
Joachim Holst

Namn : 04

Grupp : Nya Idéer

Tema : Lyfter med två forwards,  
långt pass till mittzon,

Lyfter med två forwards, långt pass till mittzon, tillbakapass, Två mot Noll. Back tar direktskott.

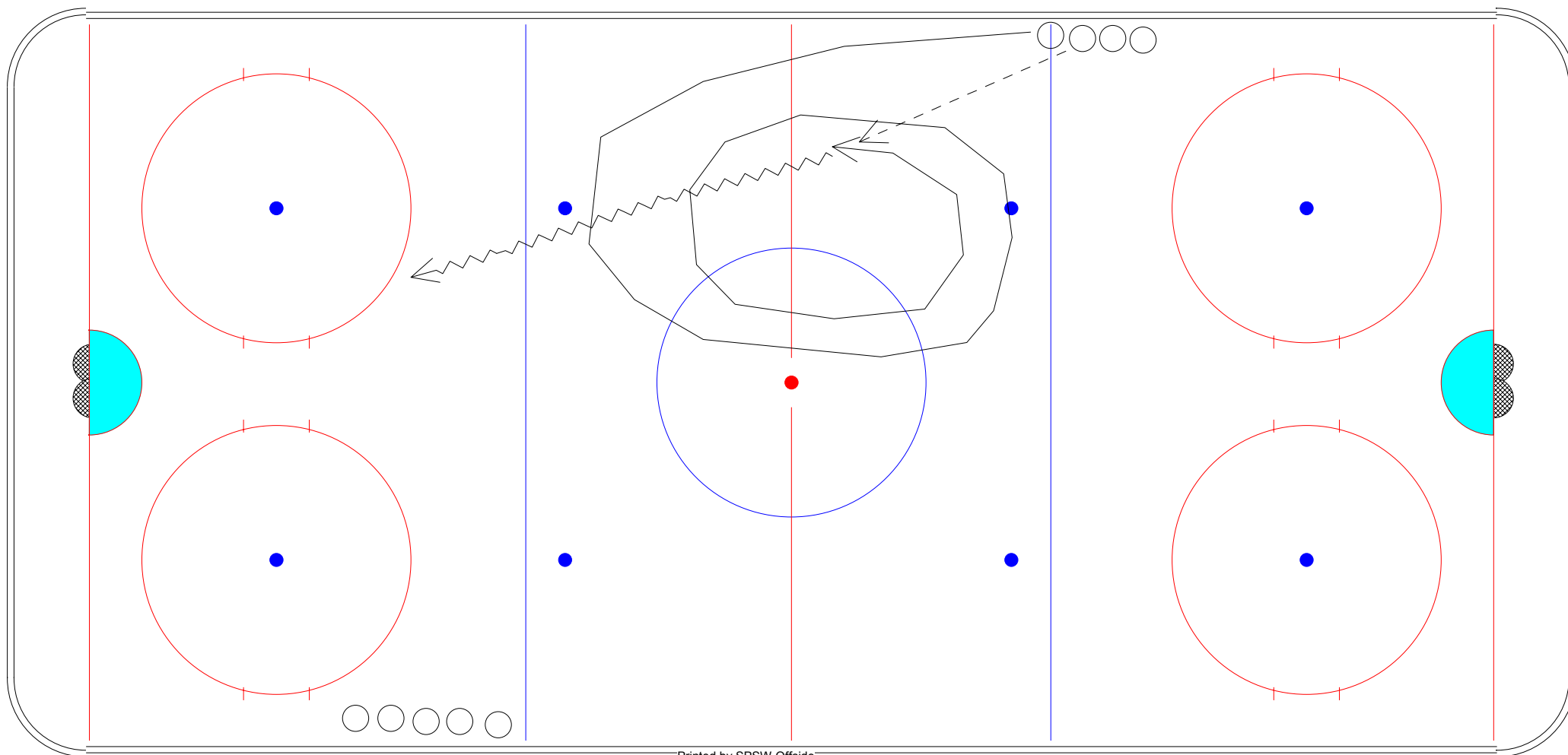


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030313  
Joachim Holst

Namn : 05  
Grupp : Nya Idéer  
Tema : Högsta fart översteg, 3'e  
man passar

Högsta fart översteg, 3'e man passar

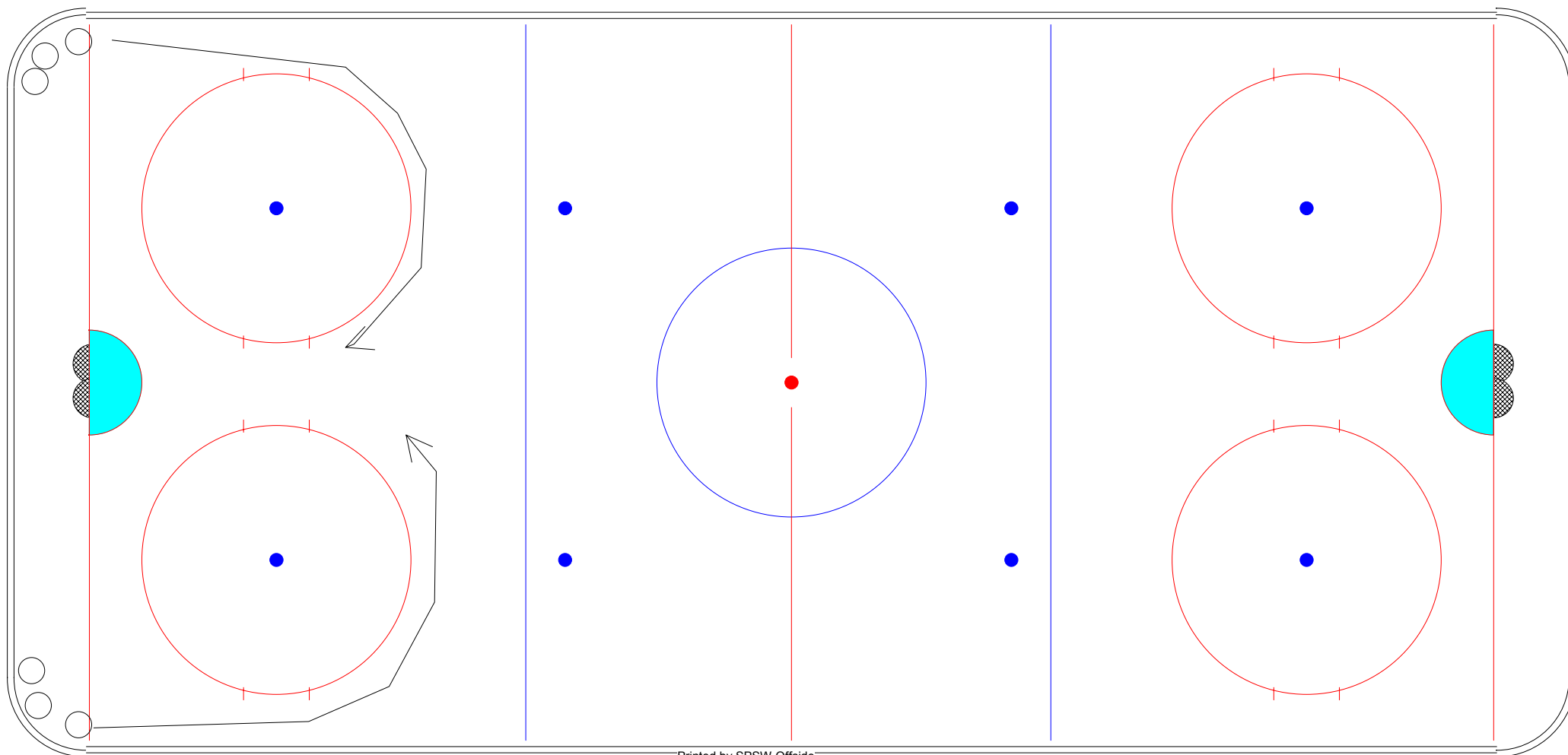


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030313  
Joachim Holst

Namn : 06  
Grupp : Nya Idéer  
Tema : Översteg cirklarna, starta  
samtidigt. Alternativ starta 2och2

Översteg cirklarna, starta samtidigt. Alternativ starta  
2och2

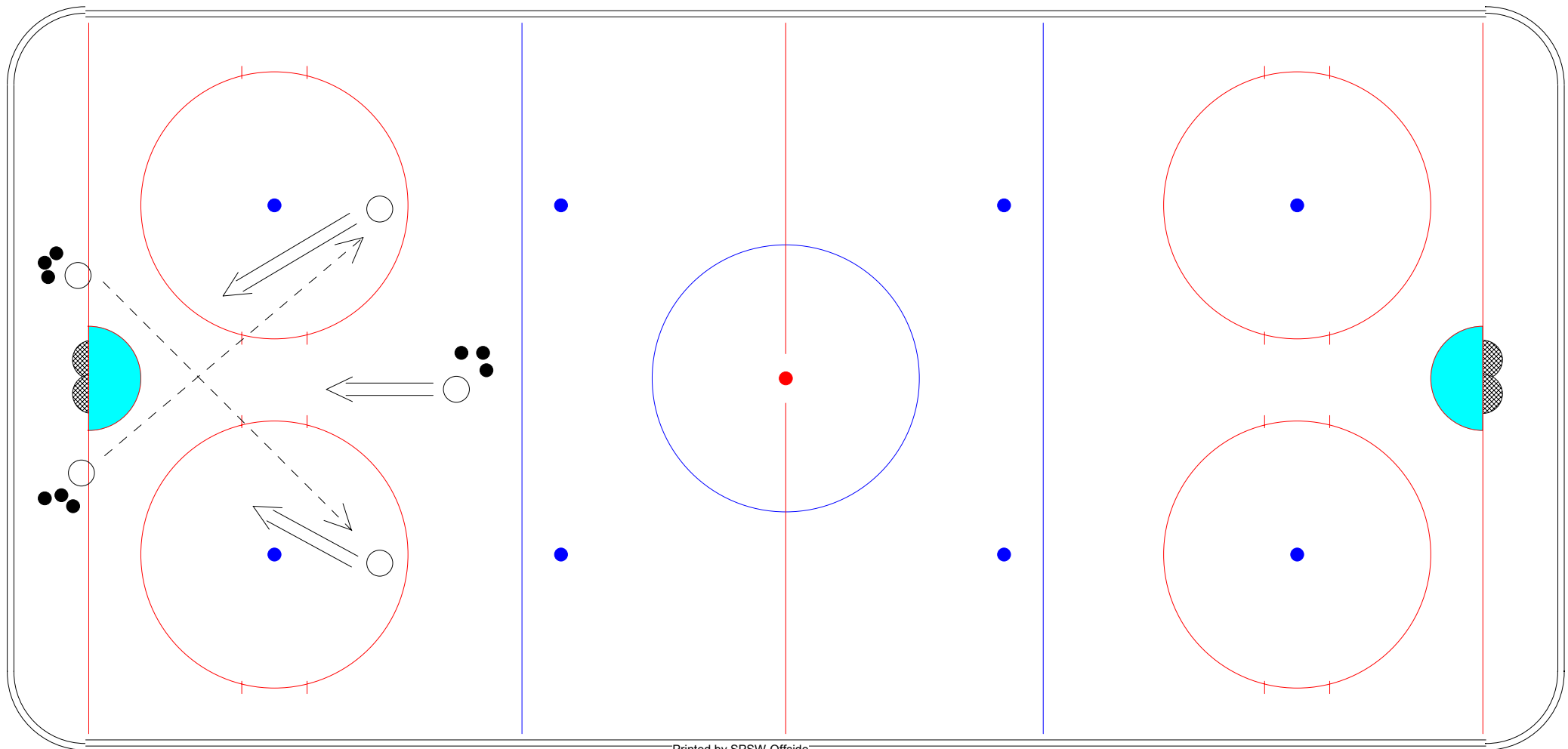


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Shooting  
Grupp : 2002  
Tema : Shooting in Offensive  
Zone

### Shooting in Offensive Zone

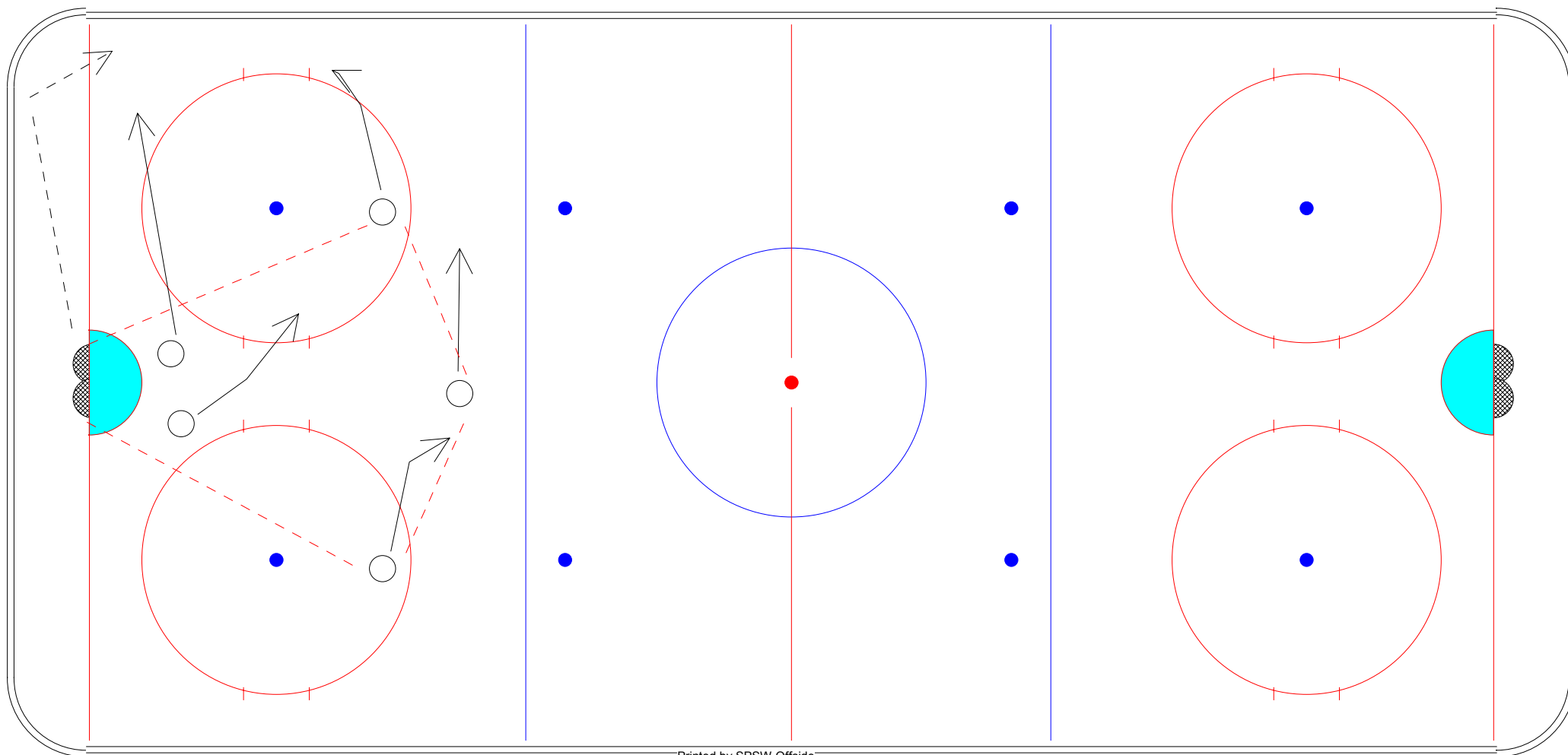


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : MovementAzon  
Grupp : 2002  
Tema : Movement in Offensive  
Zone

## Movement in Offensive Zone

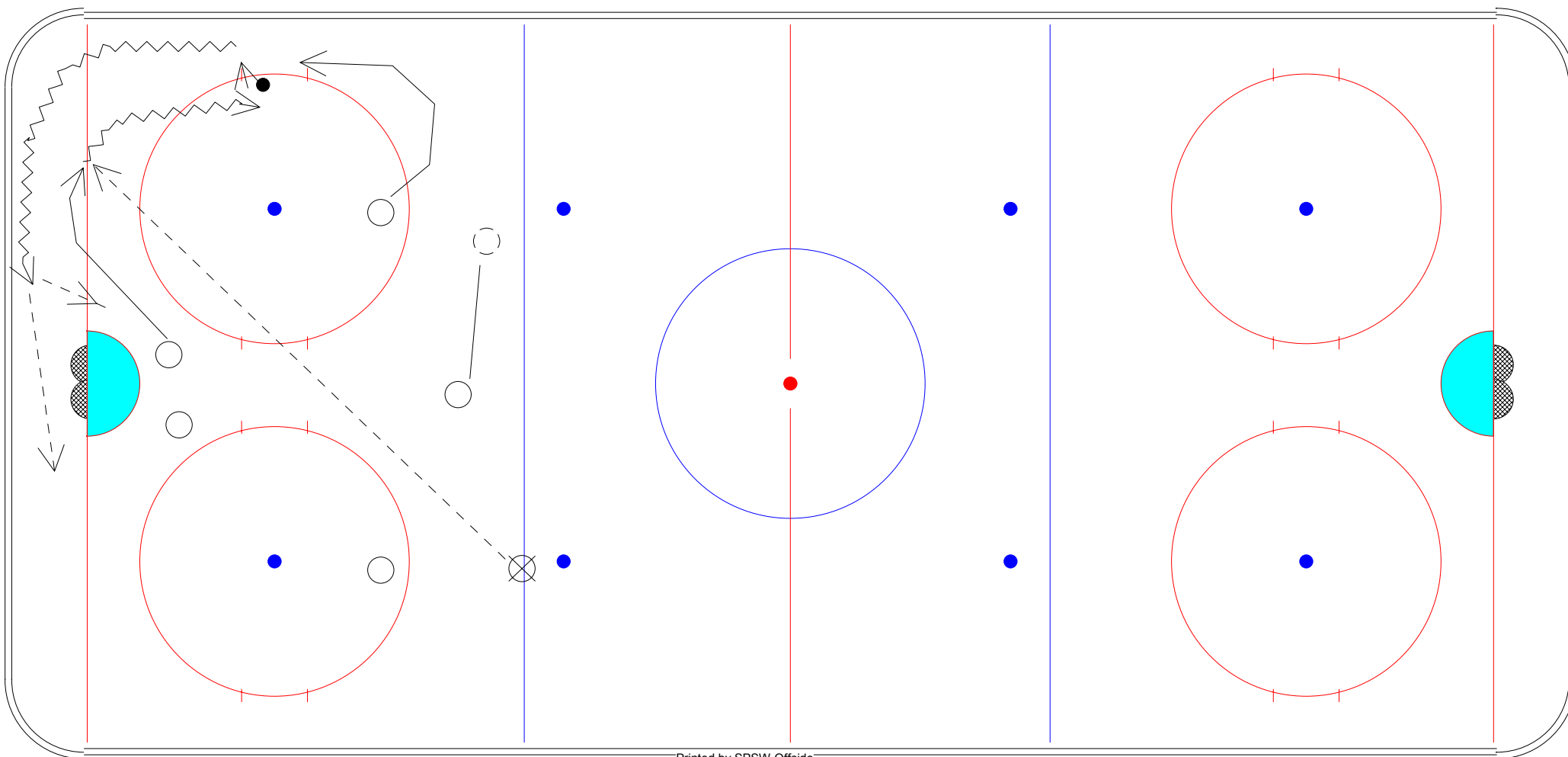


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : PracticeAzon  
Grupp : 2002  
Tema : How to Practice Offensive  
Zone

## How to Practice Offensive Zone





Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

## Tema : Setup in Offensive Zone

## Setup in Offensive Zone

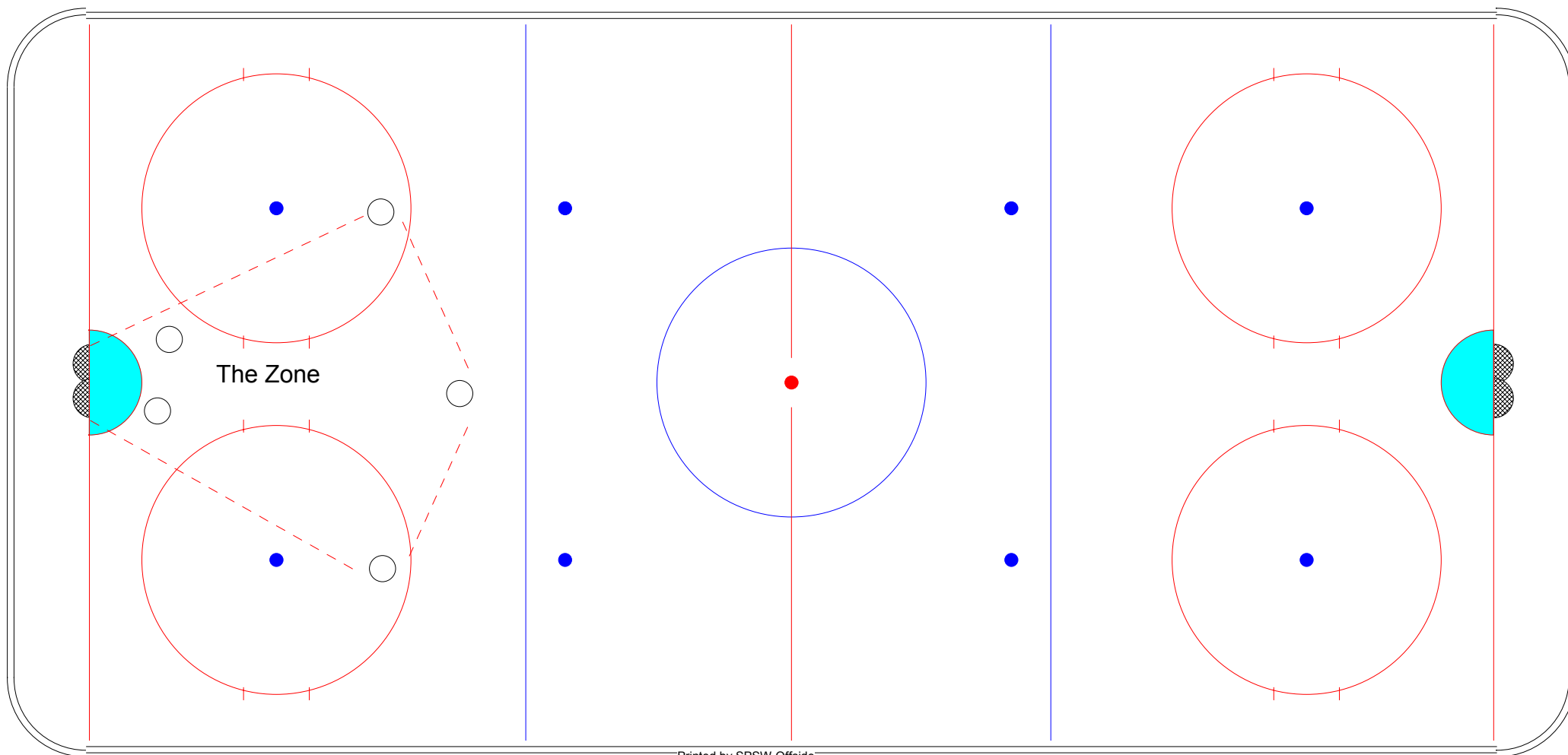


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : The Zone  
Grupp : 2002  
Tema : The Zone

The Zone



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 030205

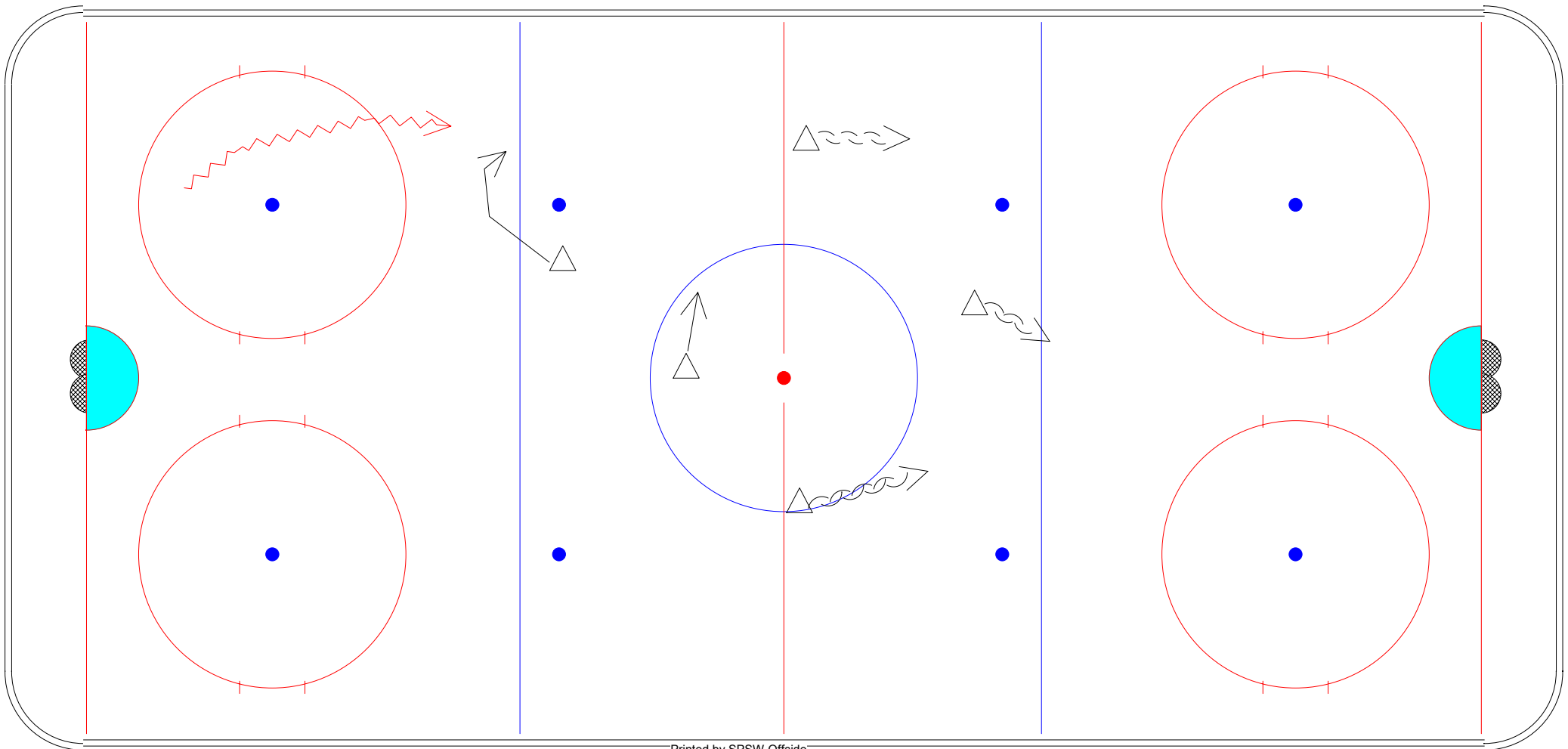
Joachim Holst

Namn : Midzone

Grupp : 2002

Tema : Midzone

## Midzone

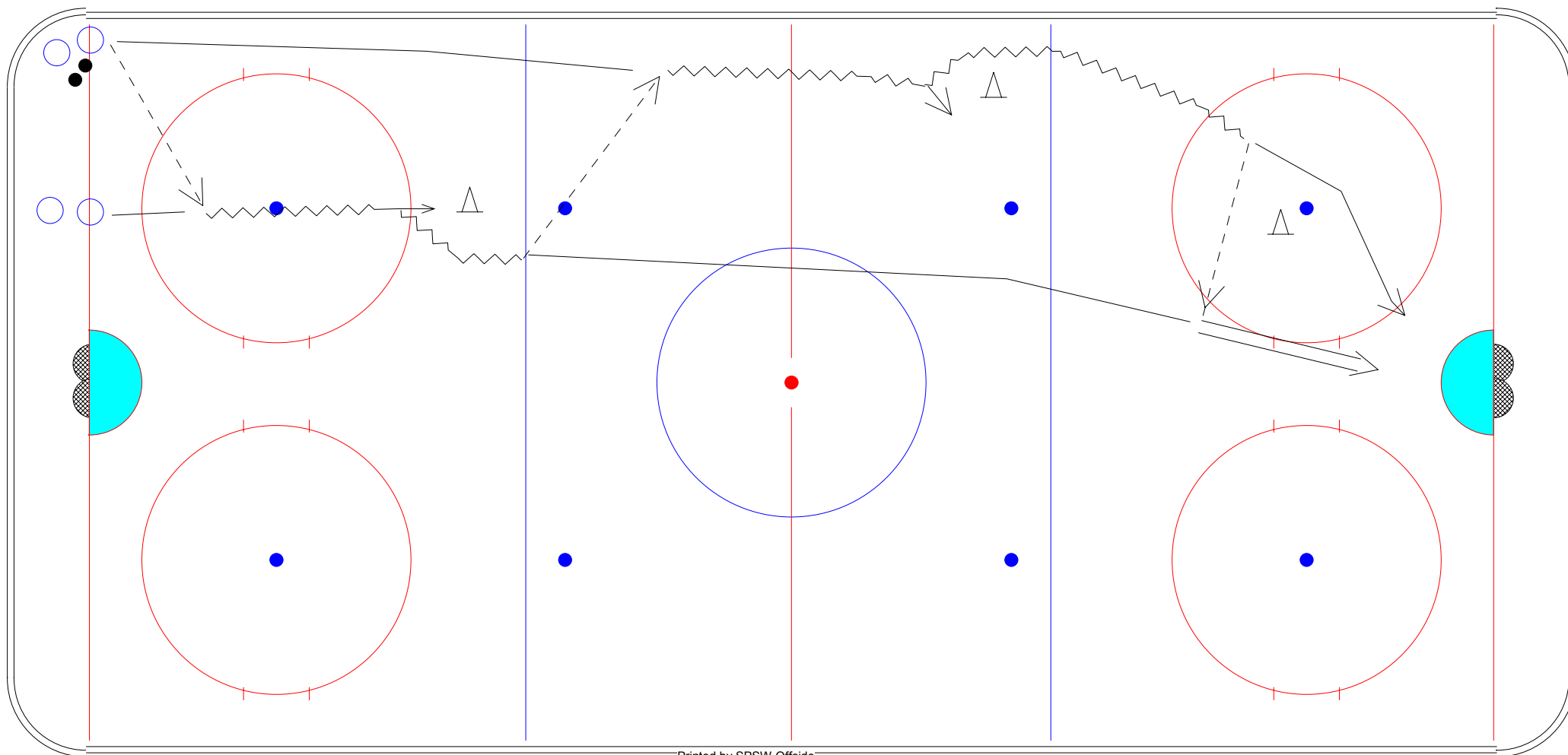


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Fake & Pass  
Grupp : 2002  
Tema : Make a move or fake and  
then pass, then accelerate and

Make a move or fake and then pass, then accelerate and  
pass.

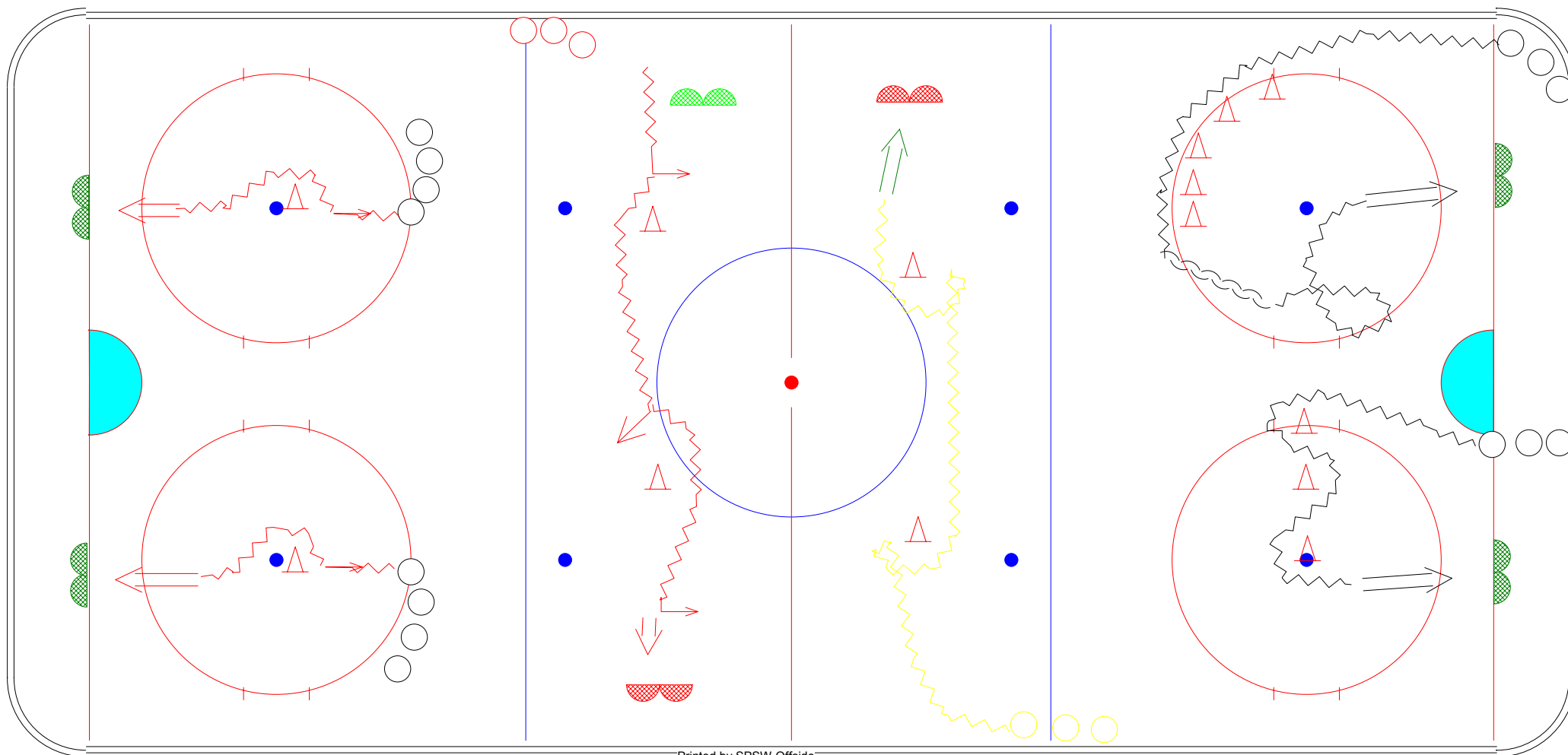


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Stickhandling 08  
Grupp : 2002  
Tema : Fake Practice

## Fake Practice

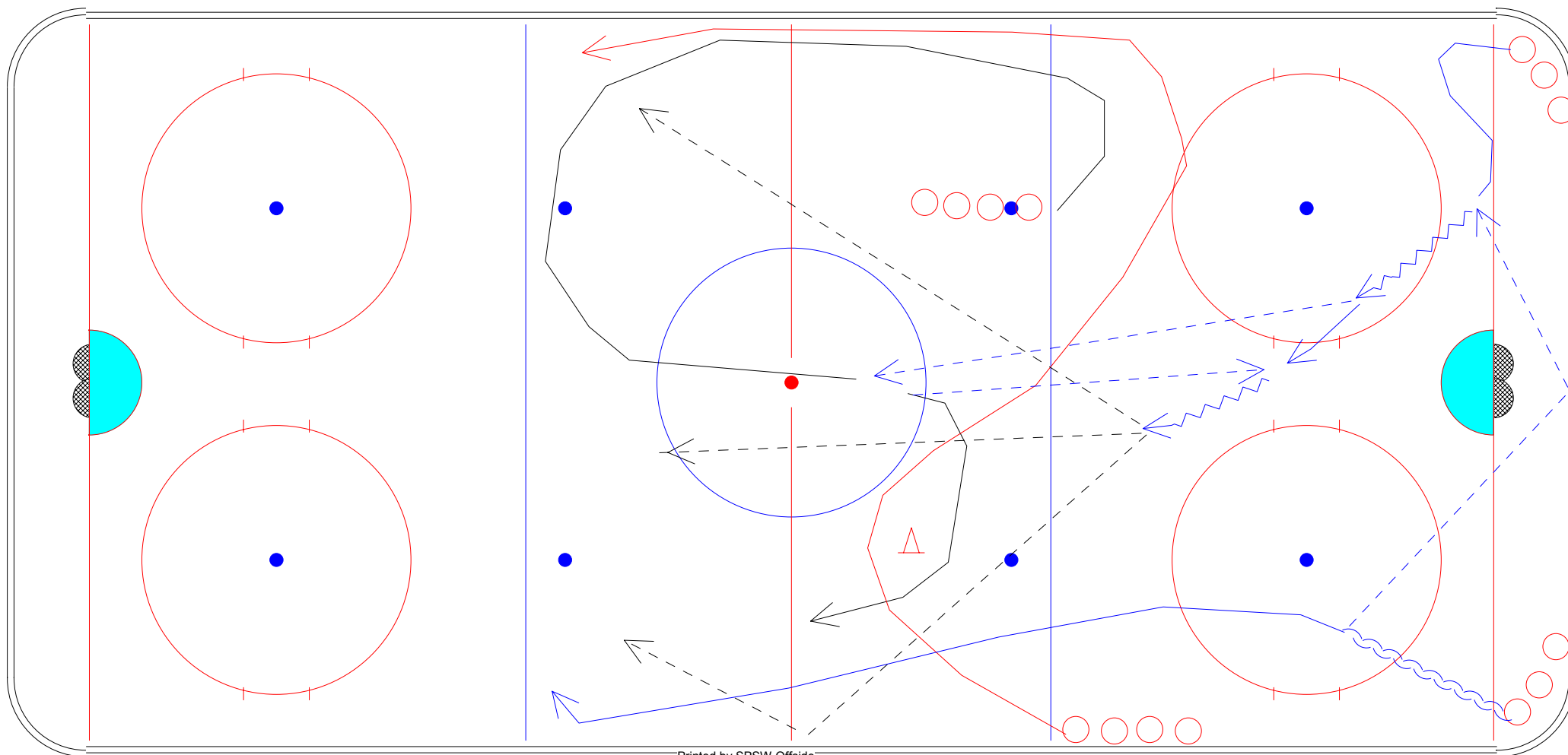


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Breakout 01  
Grupp : 2002  
Tema : Breakout - Quick/Speedy

Breakout - Quick/Speedy

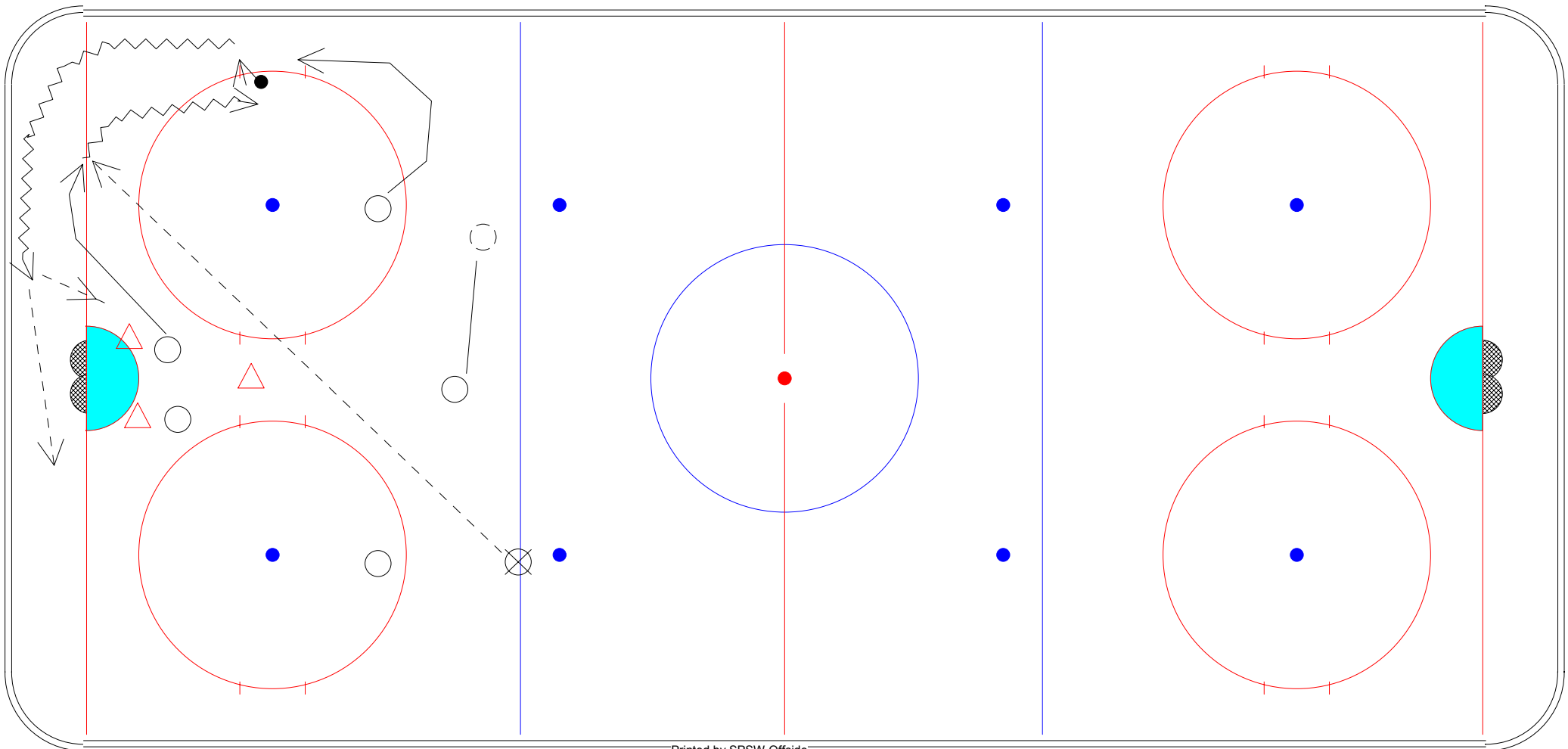


Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

### Zone with defenders

## How to Practice Offensive Zone with defenders

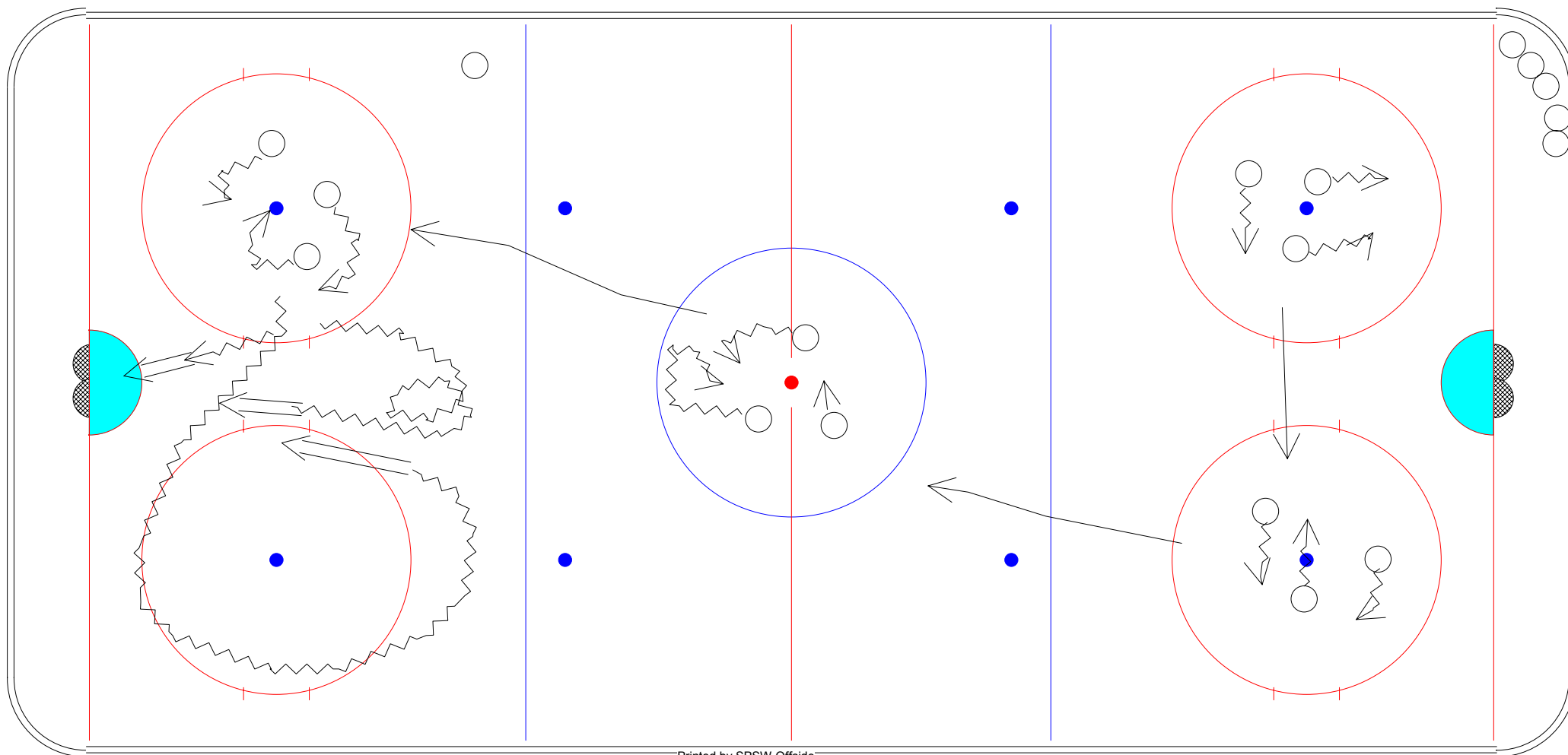


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Stickhandling 01  
Grupp : 2002  
Tema : Stickhandling inside the  
circle, at the whistle change

Stickhandling inside the circle, at the whistle change  
circle. At the end 1,2,3 goes wide to score.



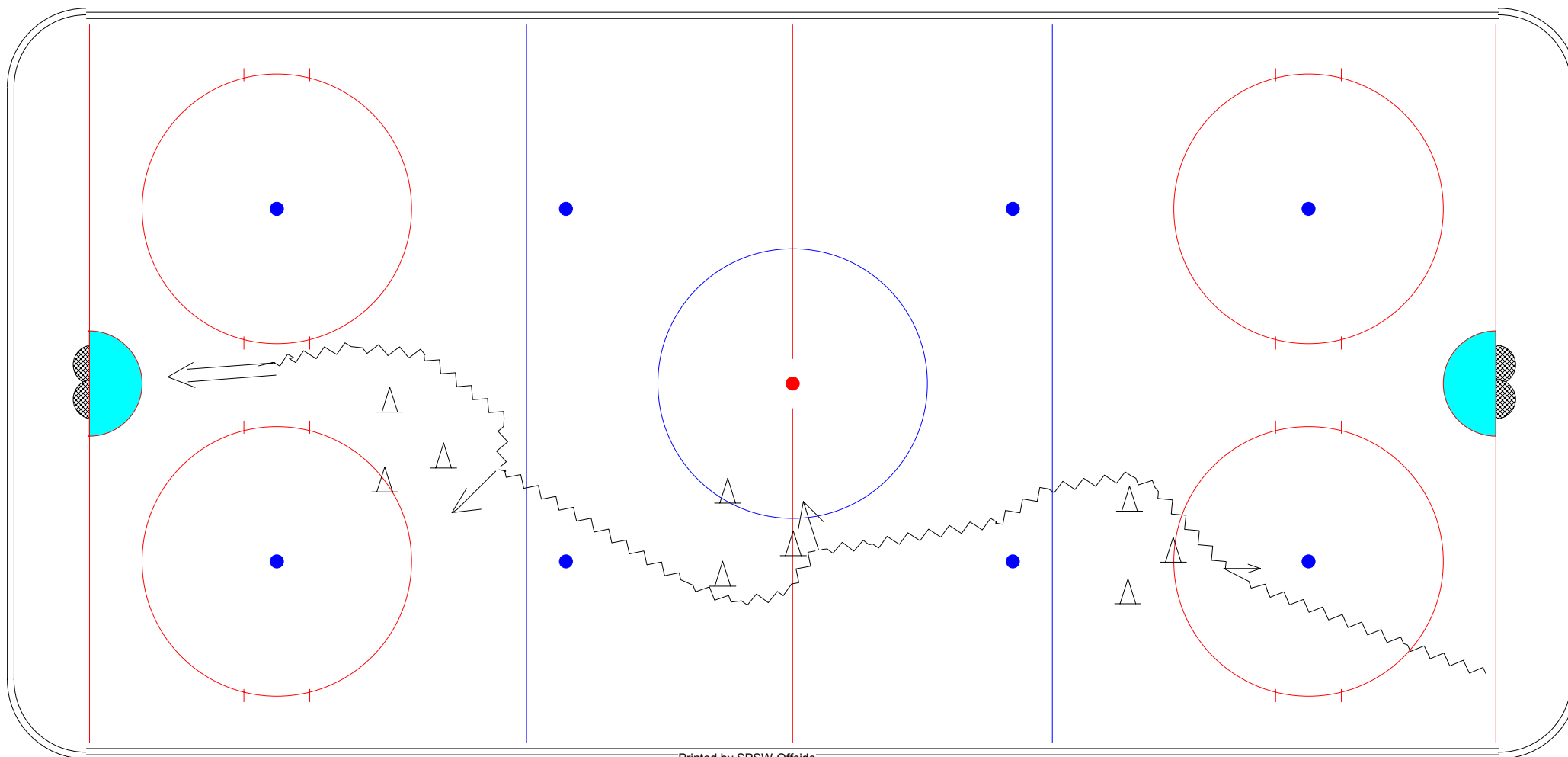


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Stickhandling 02  
Grupp : 2002  
Tema : Use different kind of  
fakes, but always repeat same

Use different kind of fakes, but always repeat same each  
time you drive. Front fake / Double front fake...

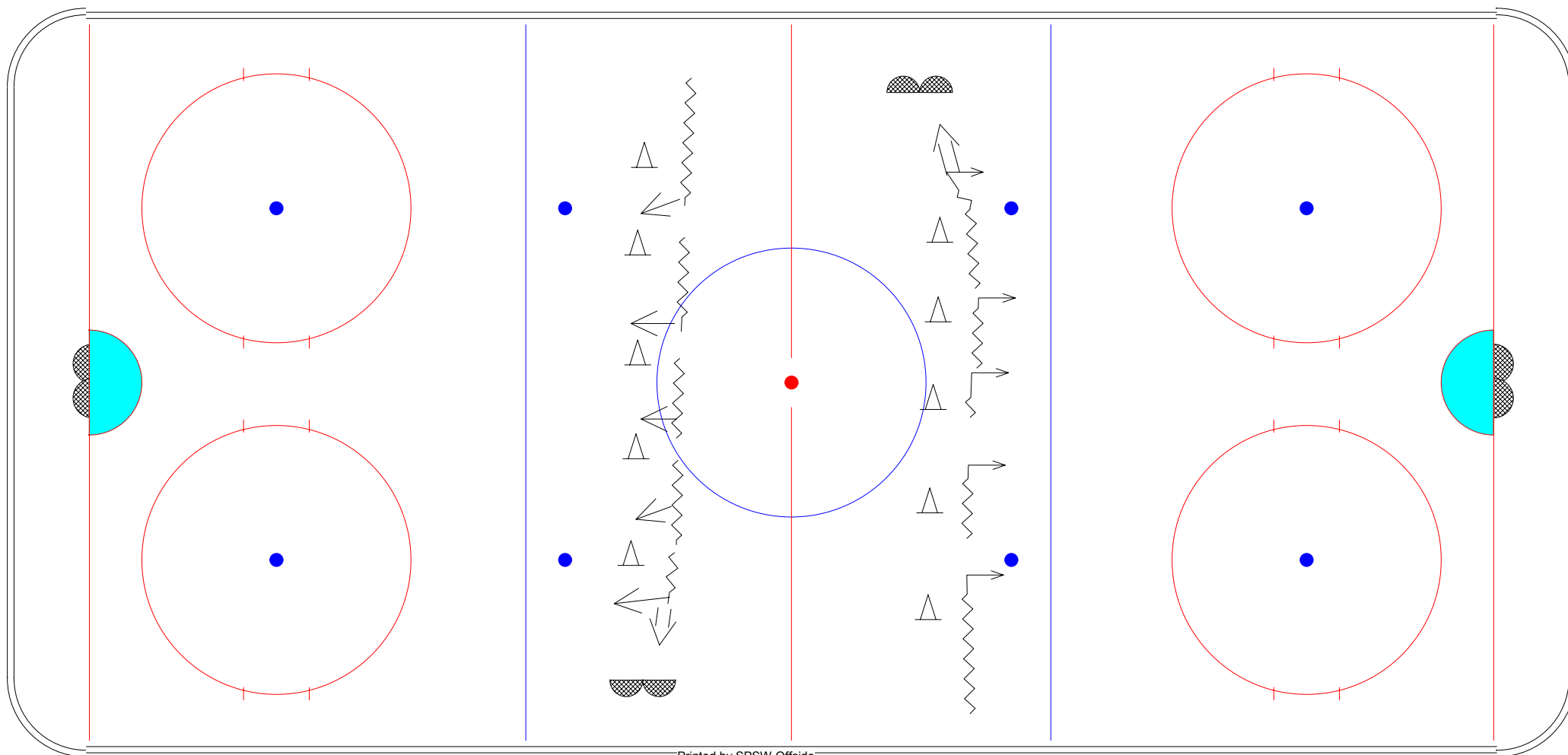


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Stickhandling 03  
Grupp : 2002  
Tema : Fake at same side  
between the cones.

Fake at same side between the cones.

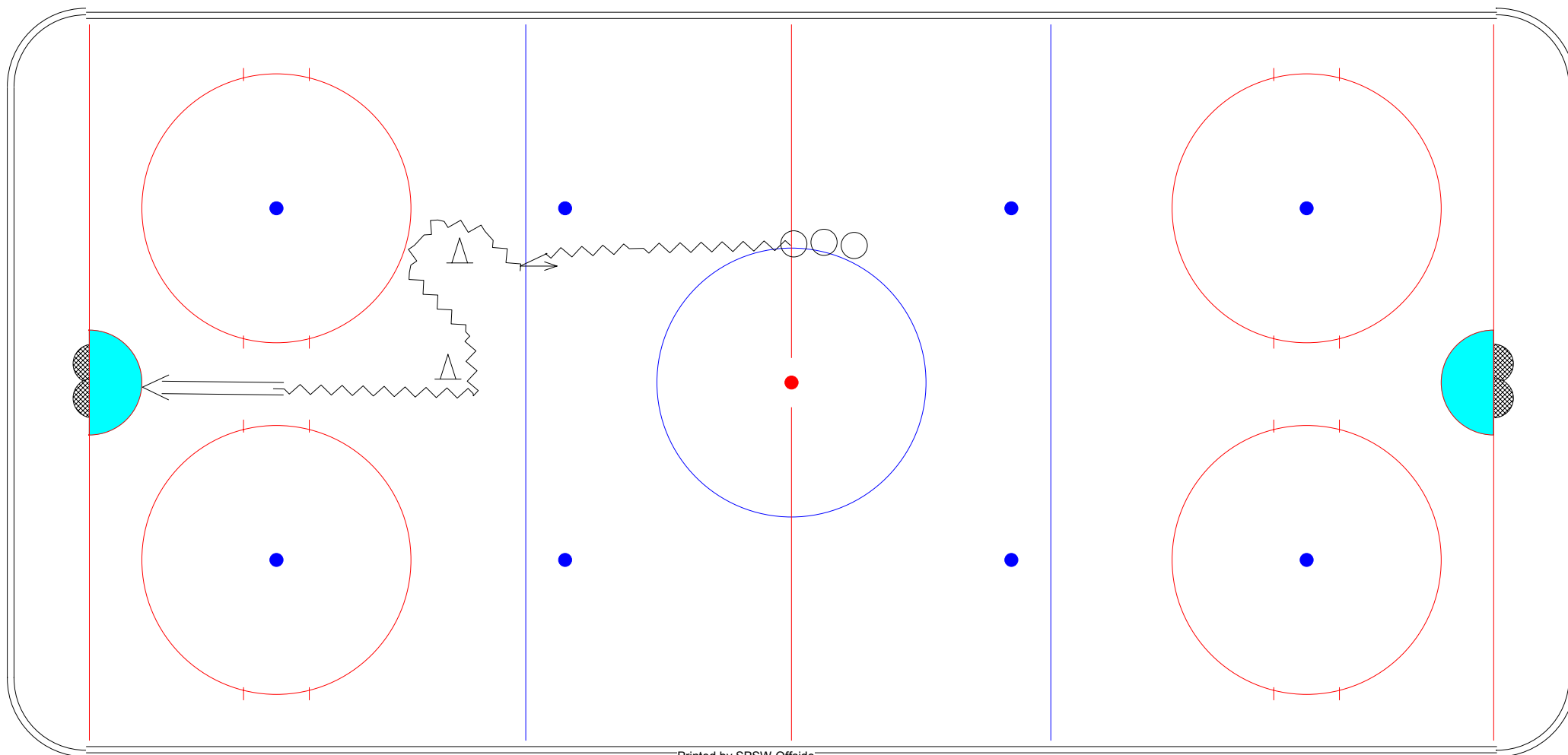


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Stickhandling 04  
Grupp : 2002  
Tema : Gretzky-Move

## Gretzky-Move

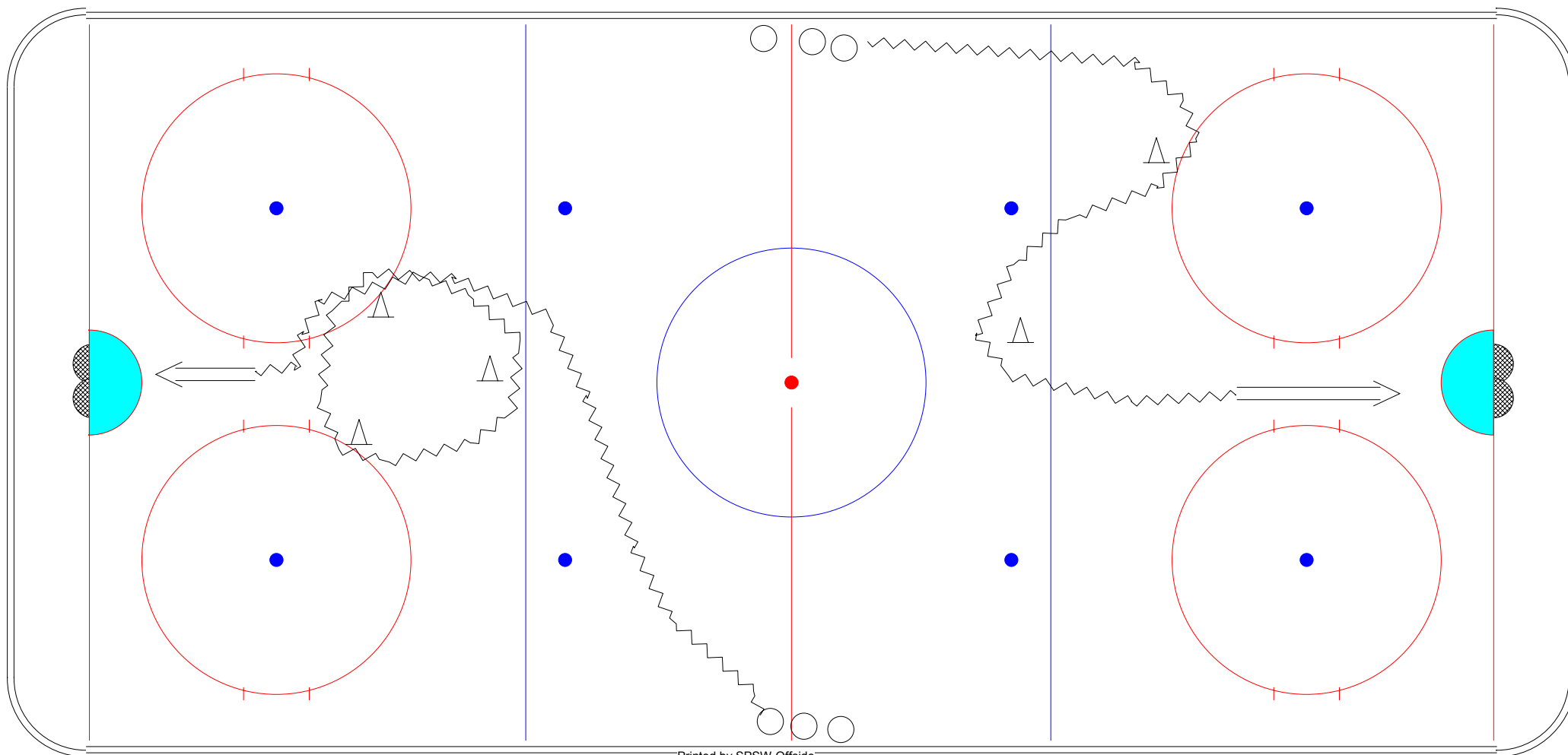


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Stickhandling 05  
Grupp : 2002  
Tema : Power-Skating with puck,  
work with your wrists to control

Power-Skating with puck, work with your wrists to control  
the puck.

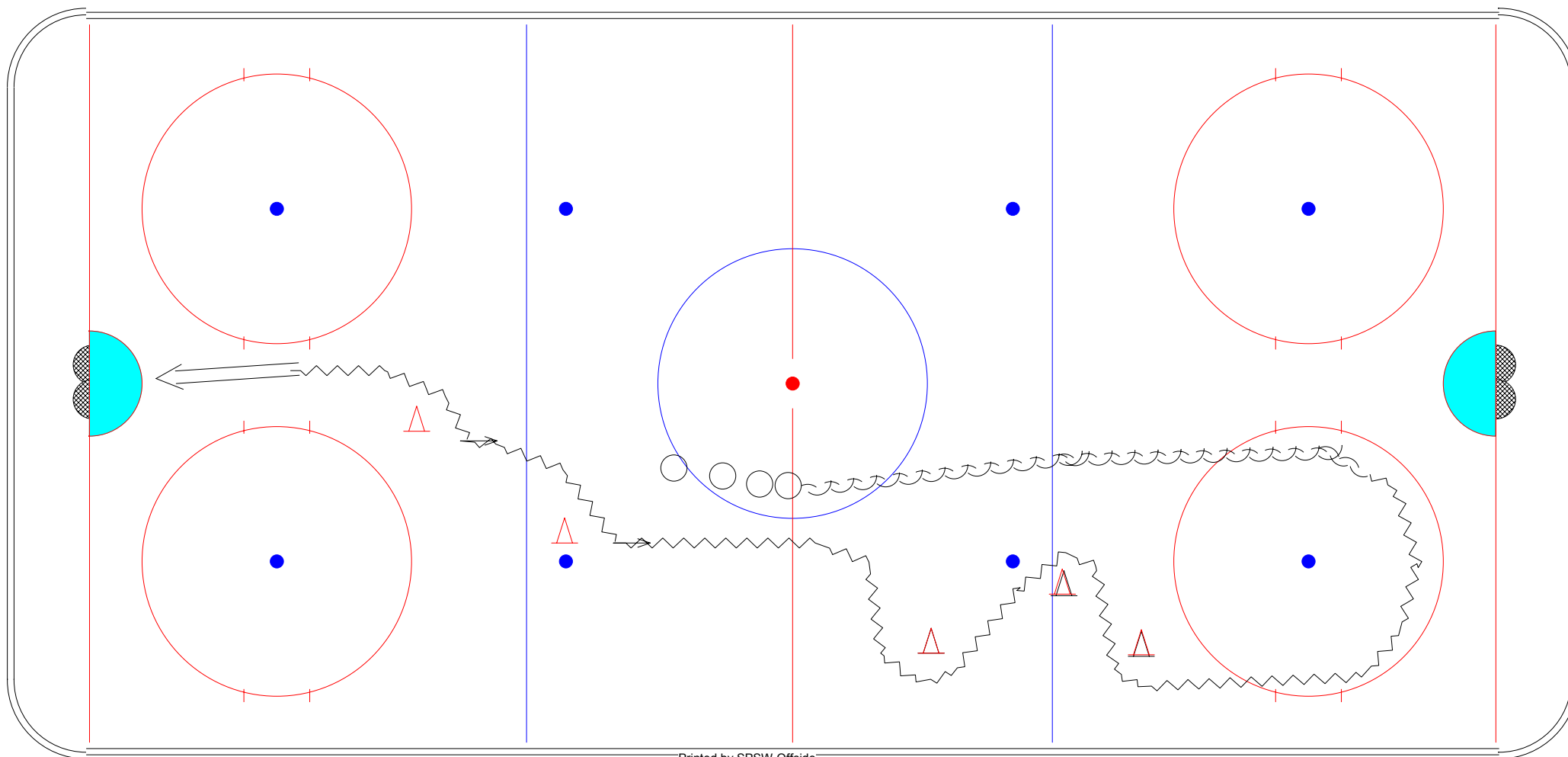


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Stickhandling 06  
Grupp : 2002  
Tema : Keep speed with puck,  
accelerate out of each turn. Fake,

Keep speed with puck, accelerate out of each turn. Fake,  
fake, score!

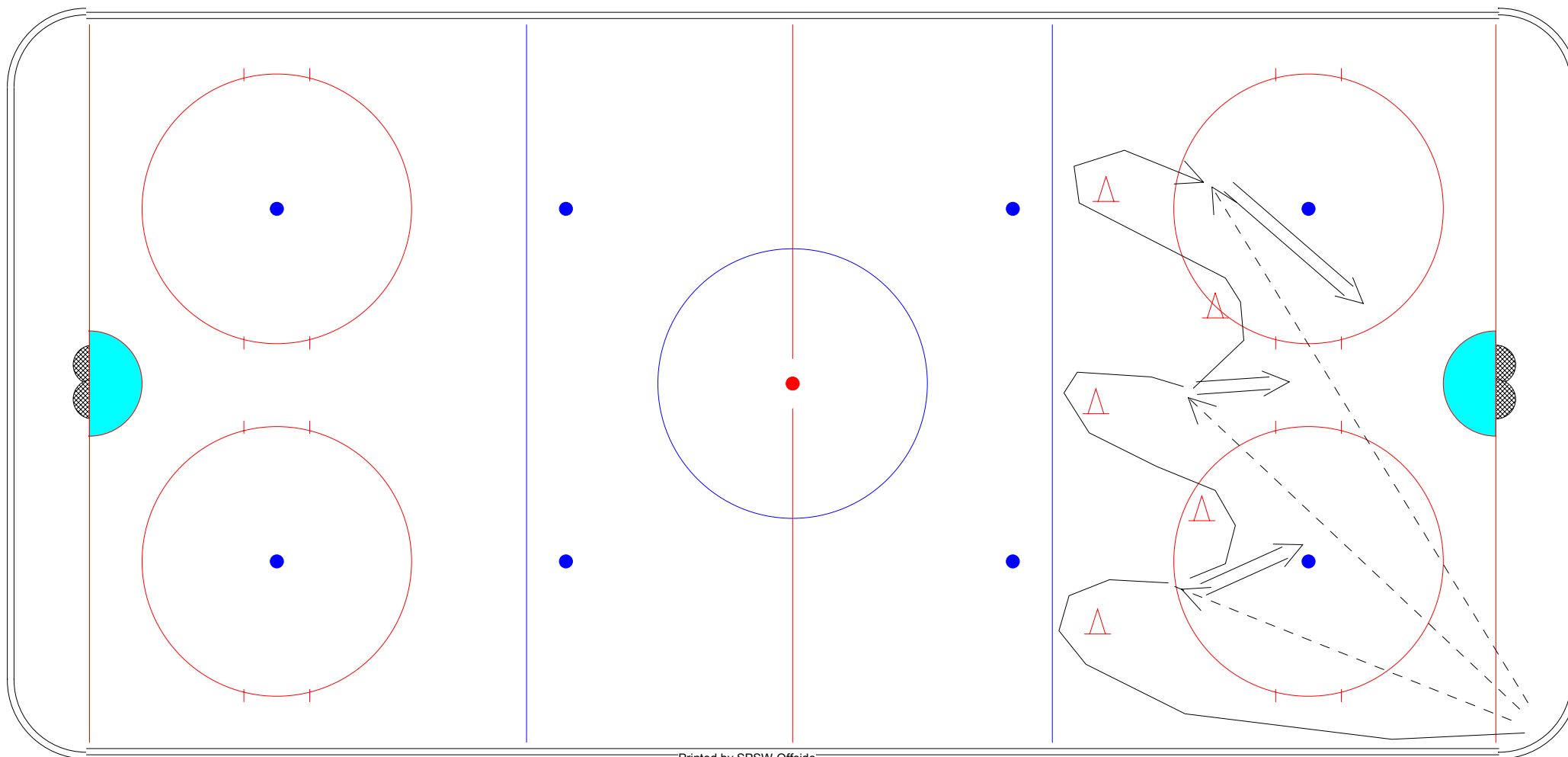


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Direct shooting 01  
Grupp : 2002  
Tema : Speed and timing!

Speed and timing!



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 030205

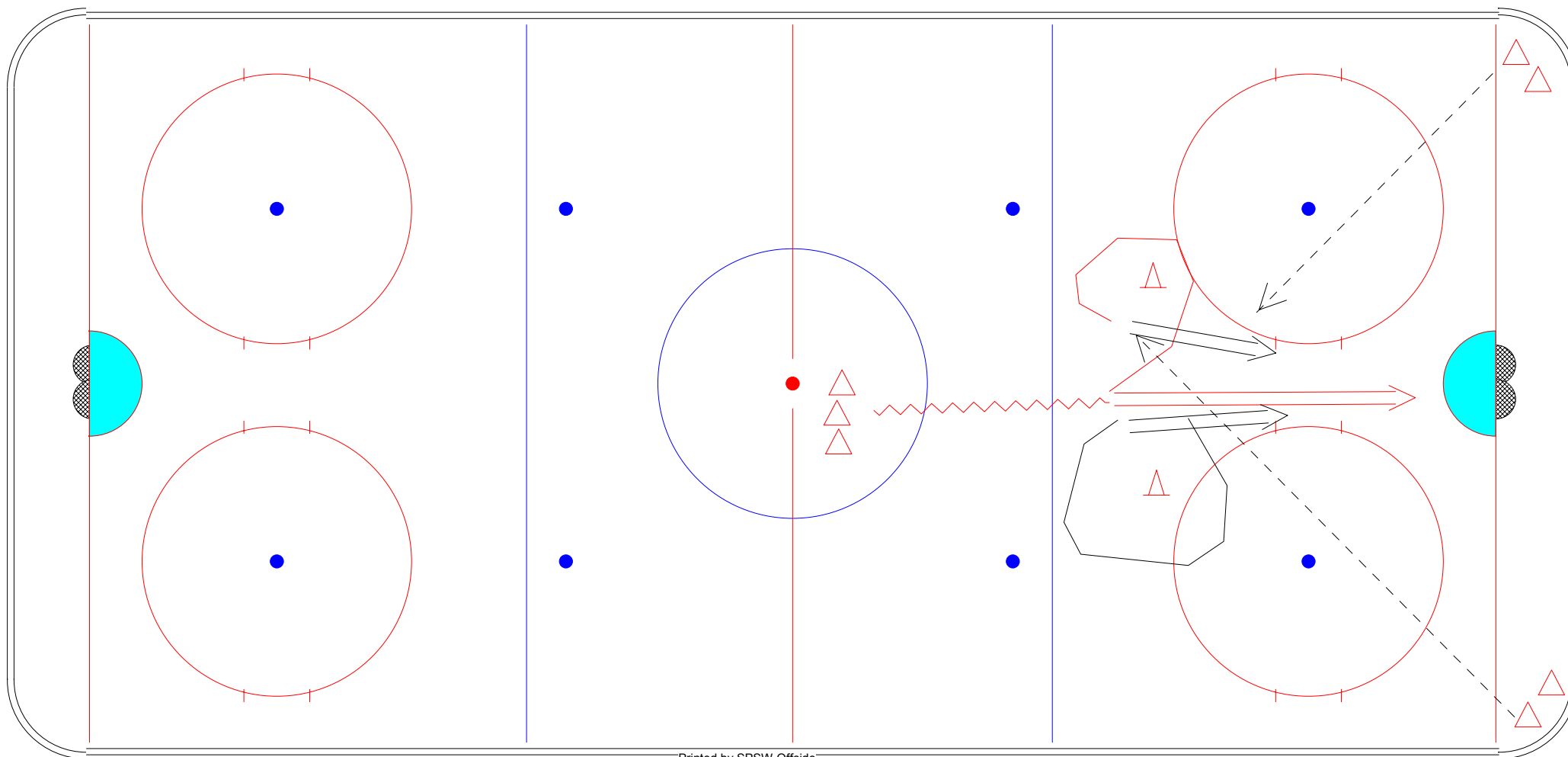
Joachim Holst

Namn : Direct shooting 02

Grupp : 2002

Tema : 3 shots per player. Pivot  
around the cones and get pass

3 shots per player. Pivot around the cones and get pass from the corners.



## Träningsmoment

Databāz : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 030205

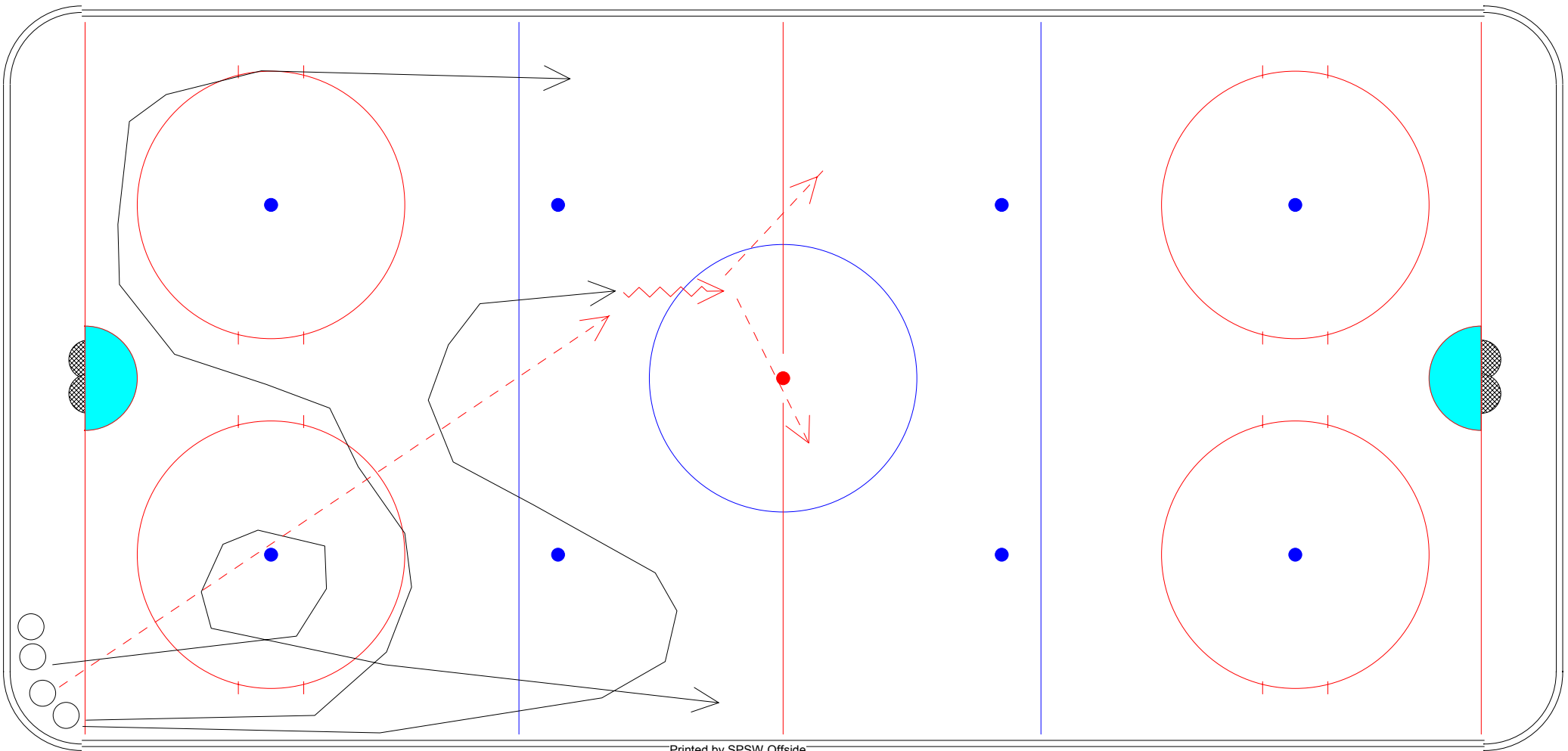
Joachim Holst

Namn : BreakOut 3 on 0

Grupp : 2002

Tema : BreakOut 3 on 0, speed and accuracy

### BreakOut 3 on 0, speed and accuracy





## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 030205

Joachim Holst

Namn : Overspeed Turns 01

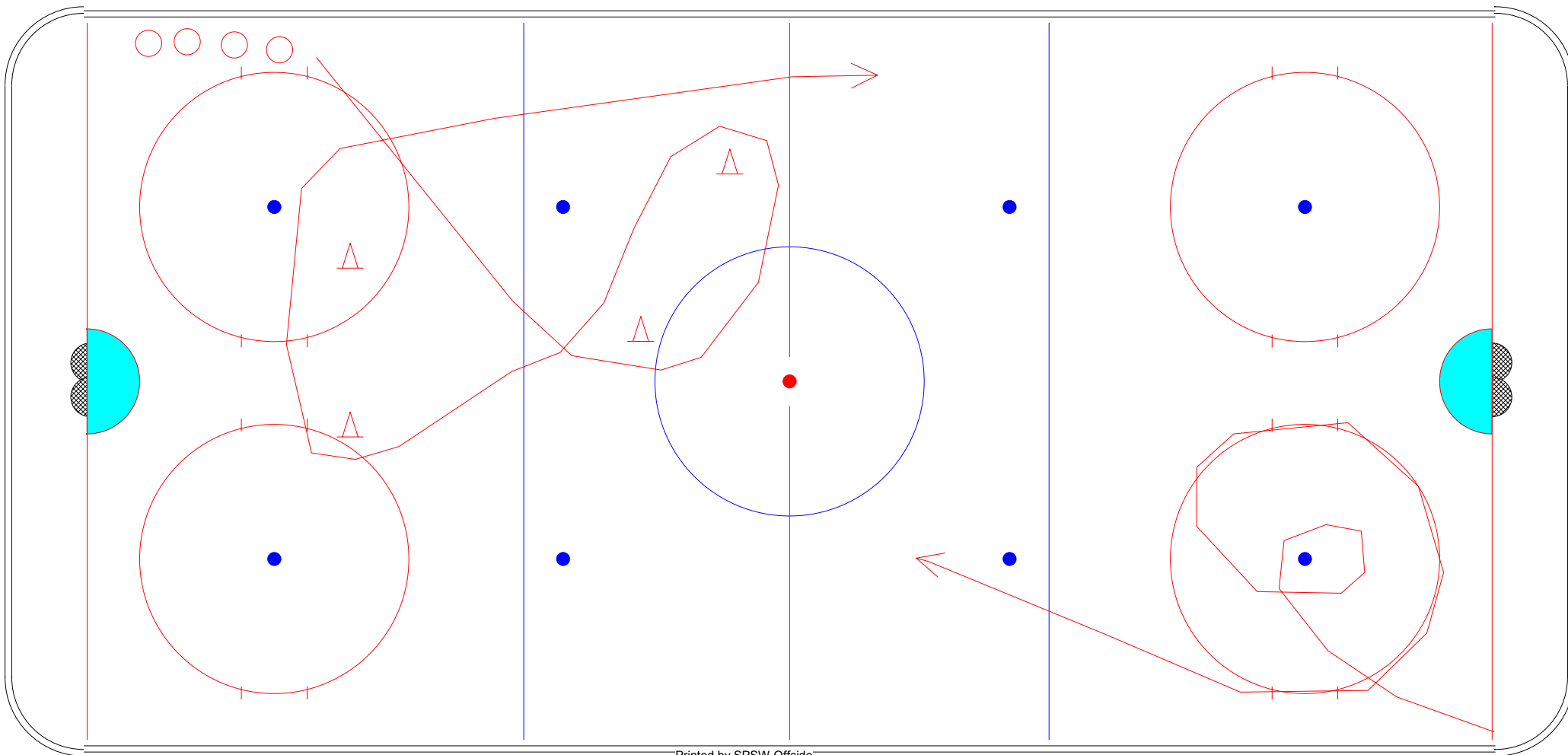
Grupp : 2002

Tema : To be done with or without

Pucks. Speed, Speed, SPEED!

To be done with or without Pucks. Speed, Speed,

**SPEED!**



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 030205

Joachim Holst

Namn : Overspeed Turns 02

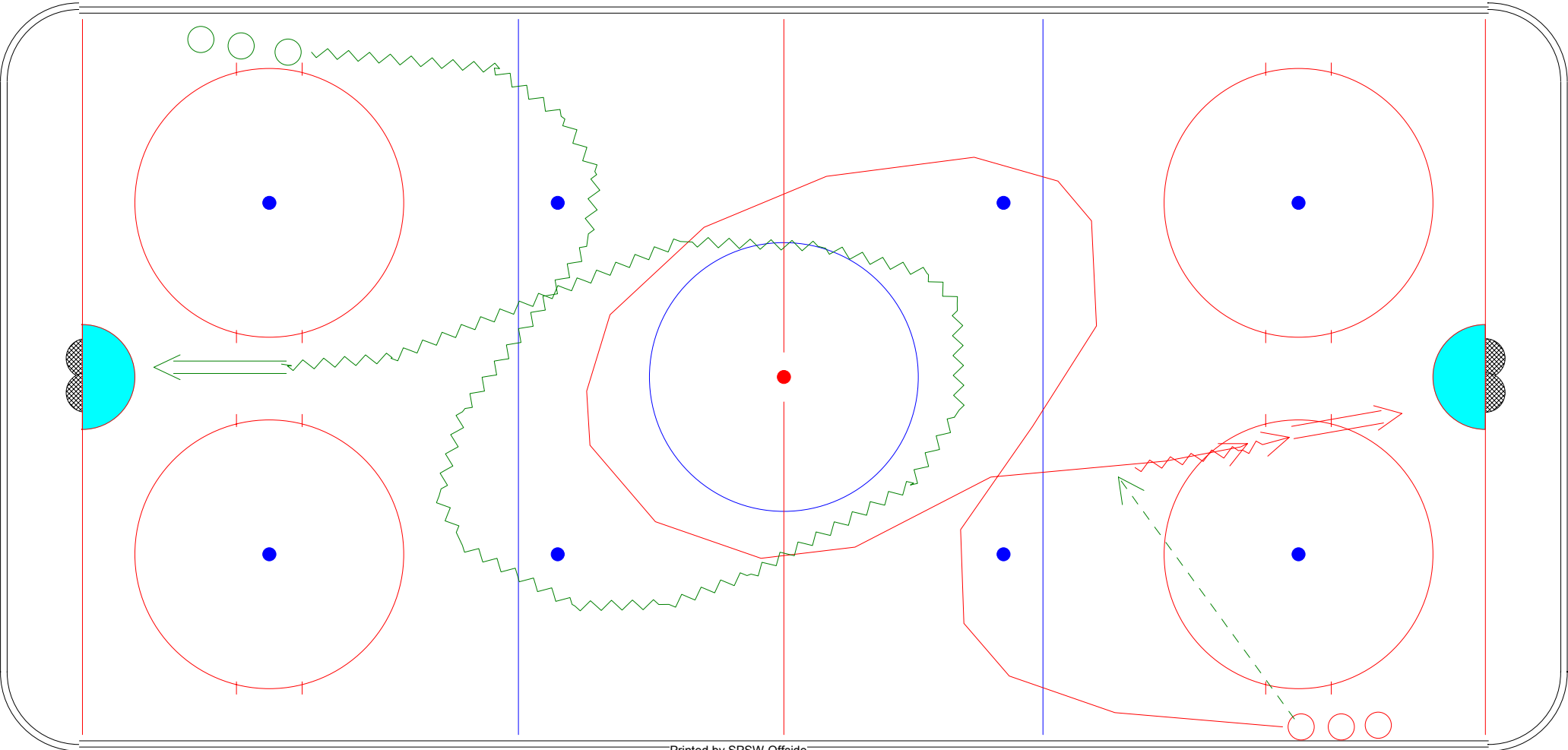
Grupp : 2002

Tema : CrossOvers in high speed,

with Puck or get pass at the

CrossOvers in high speed, with Puck or get pass at the

end to score!

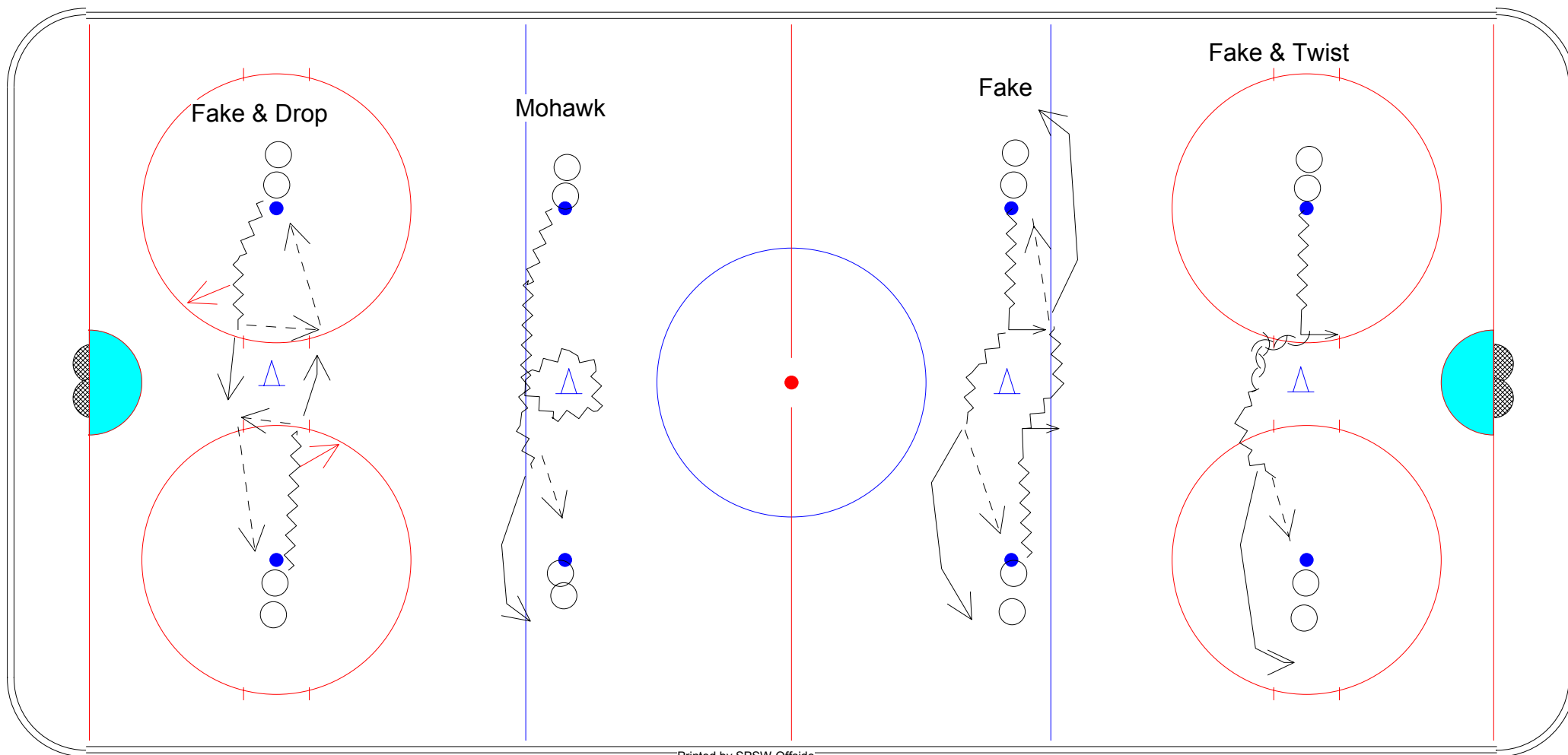


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : Stickhandling 07  
Grupp : 2002  
Tema : Different moves cross the ice.  
Accuracy and correct

Different moves cross the ice. Accuracy and correct  
movements. Remember to accelerate!

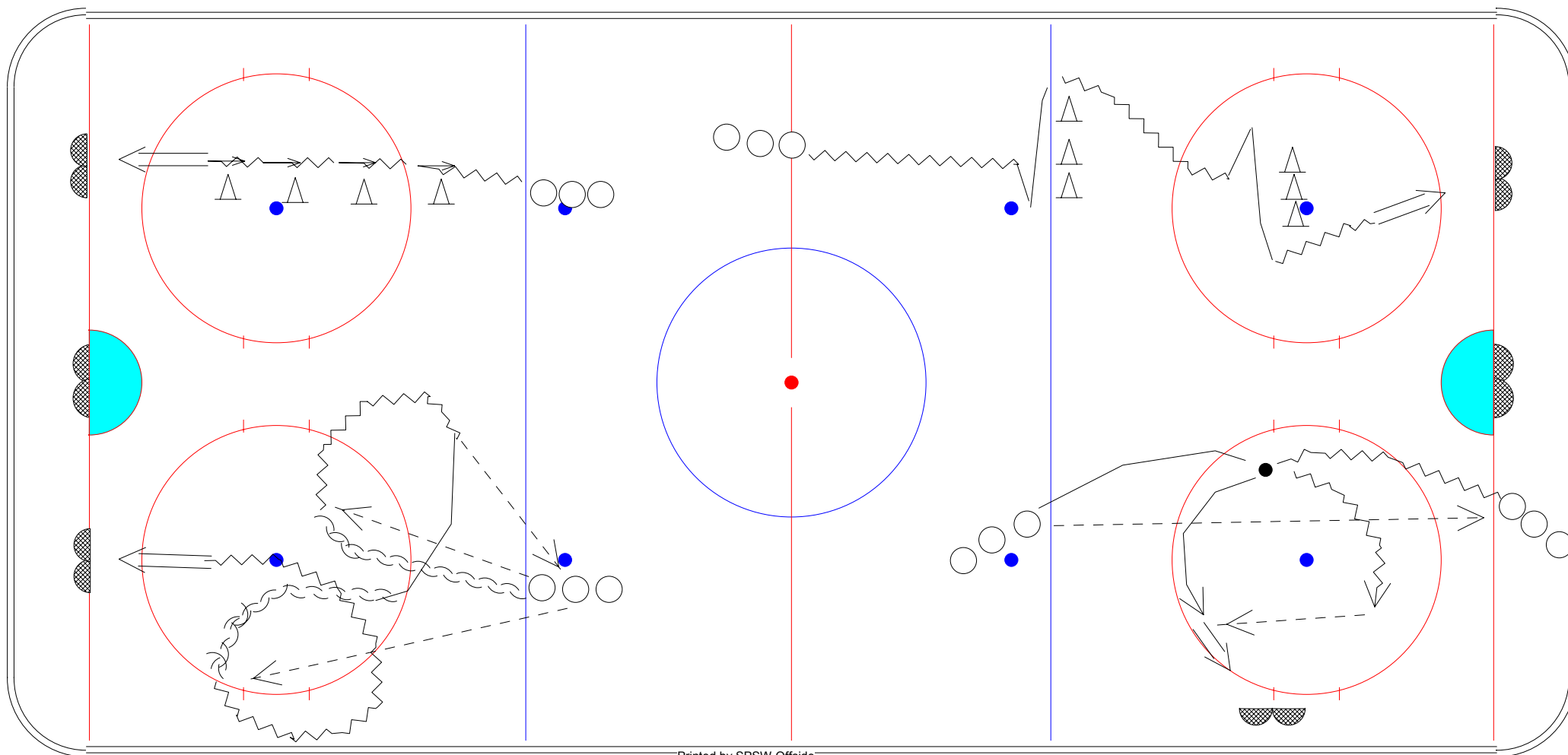


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : En masse 01  
Grupp : 2002  
Tema : Klubbteknik,  
Skridskoåkning, Finter, 2 mot MV

Klubbteknik, Skridskoåkning, Finter, 2 mot MV



Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Skridskoåkning utan puck,  
hög fart!

## Skridskoåkning utan puck, hög fart!

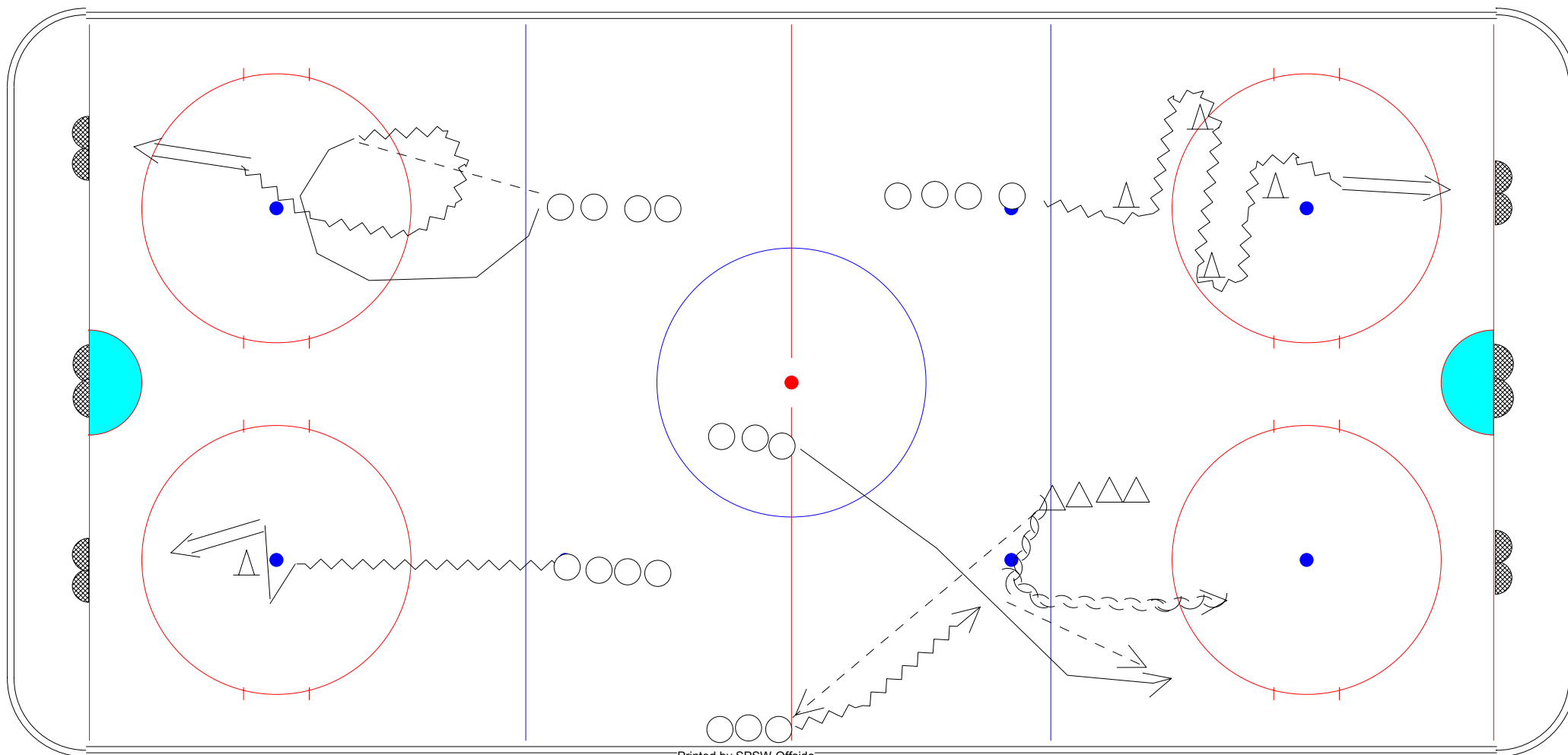


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : En masse 03  
Grupp : 2002  
Tema : Finter, Tempo,  
Klubbteknik, 2 fwd mot 1 back.

Finter, Tempo, Klubbteknik, 2 fwd mot 1 back.



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 030205

Joachim Holst

Namn : Två mot En

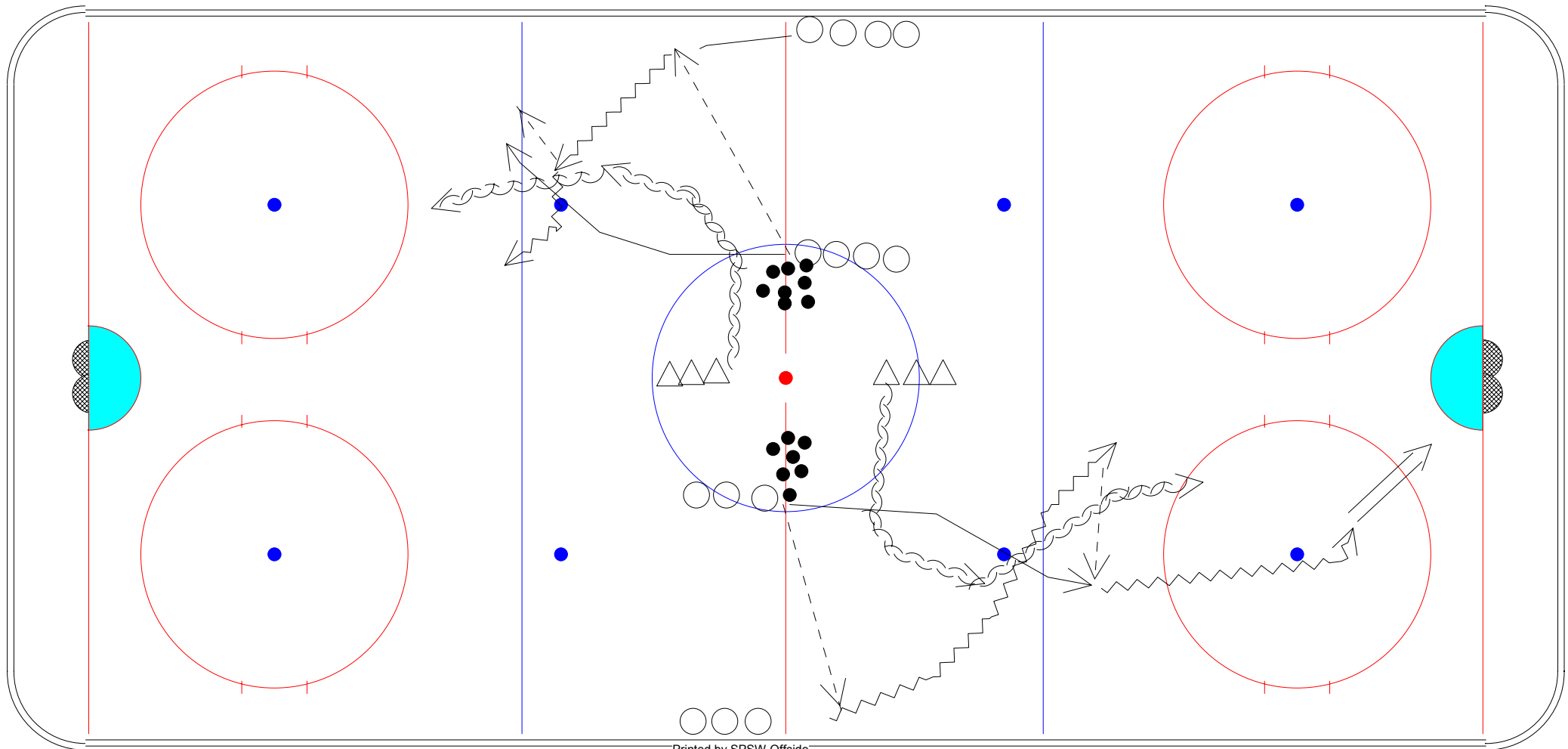
Grupp : 2002

Tema : 1) Kör framför puckförare.

2) Kör bakom puckförare

1) Kör framför puckförare. 2) Kör bakom puckförare -

## Timing!



Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

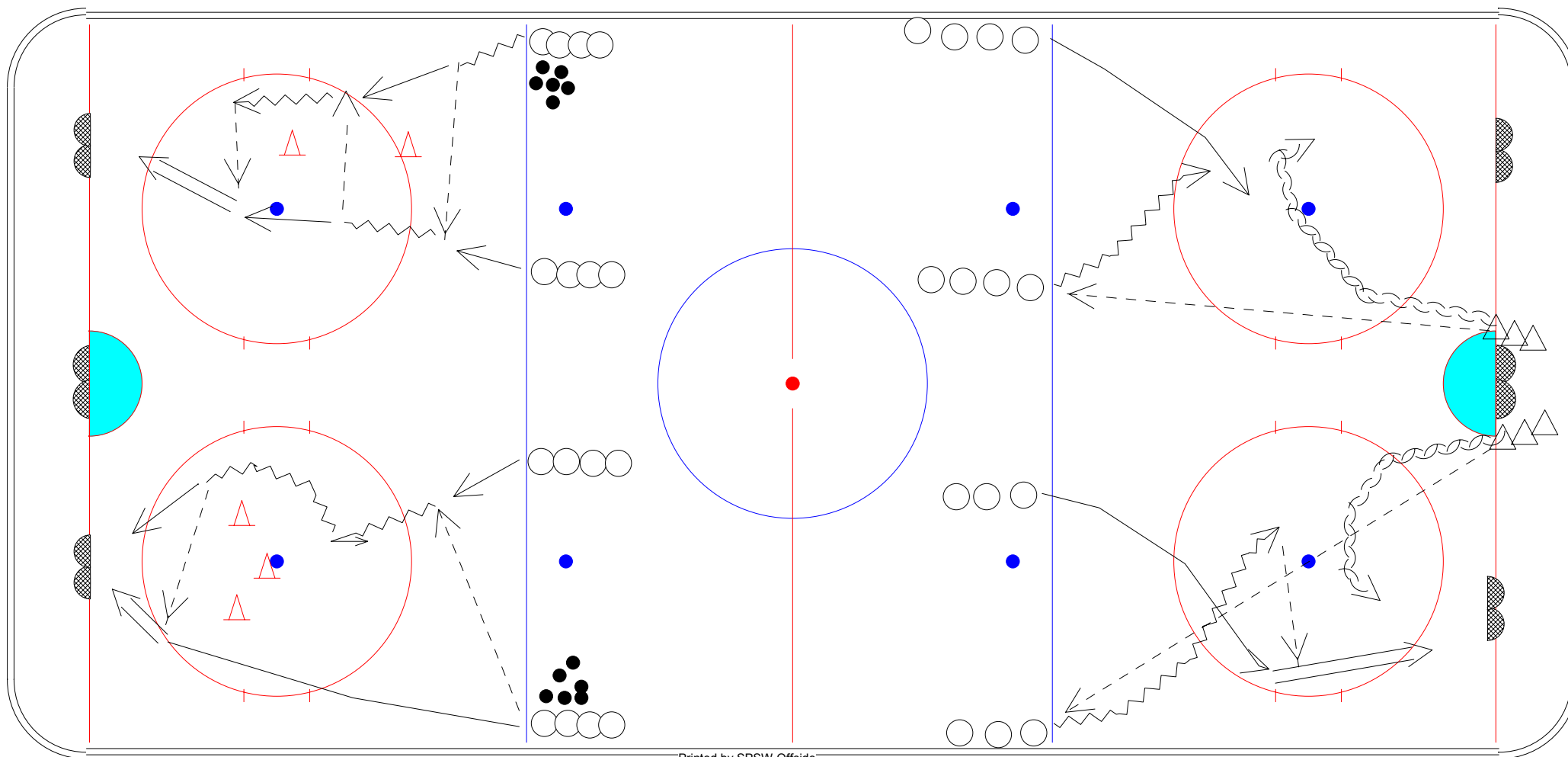
Datum : 031006  
Skapad : 030205  
Joachim Holst

Namn : 2 mot 1 och MV

Grupp : 2002

Tema : 1) Kör framför puckförare. 2) Kör bakom puckförare.  
2) Kör bakom puckförare.

1) Kör framför puckförare. 2) Kör bakom puckförare. 3)  
Passningar - Direktskott. 4) Finter crosspass.





Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Joachim Holst

Tema : Överstegsåkning i hög  
fart, passningar,

Överstegsåkning i hög fart, passningar, tempoväxlingar.

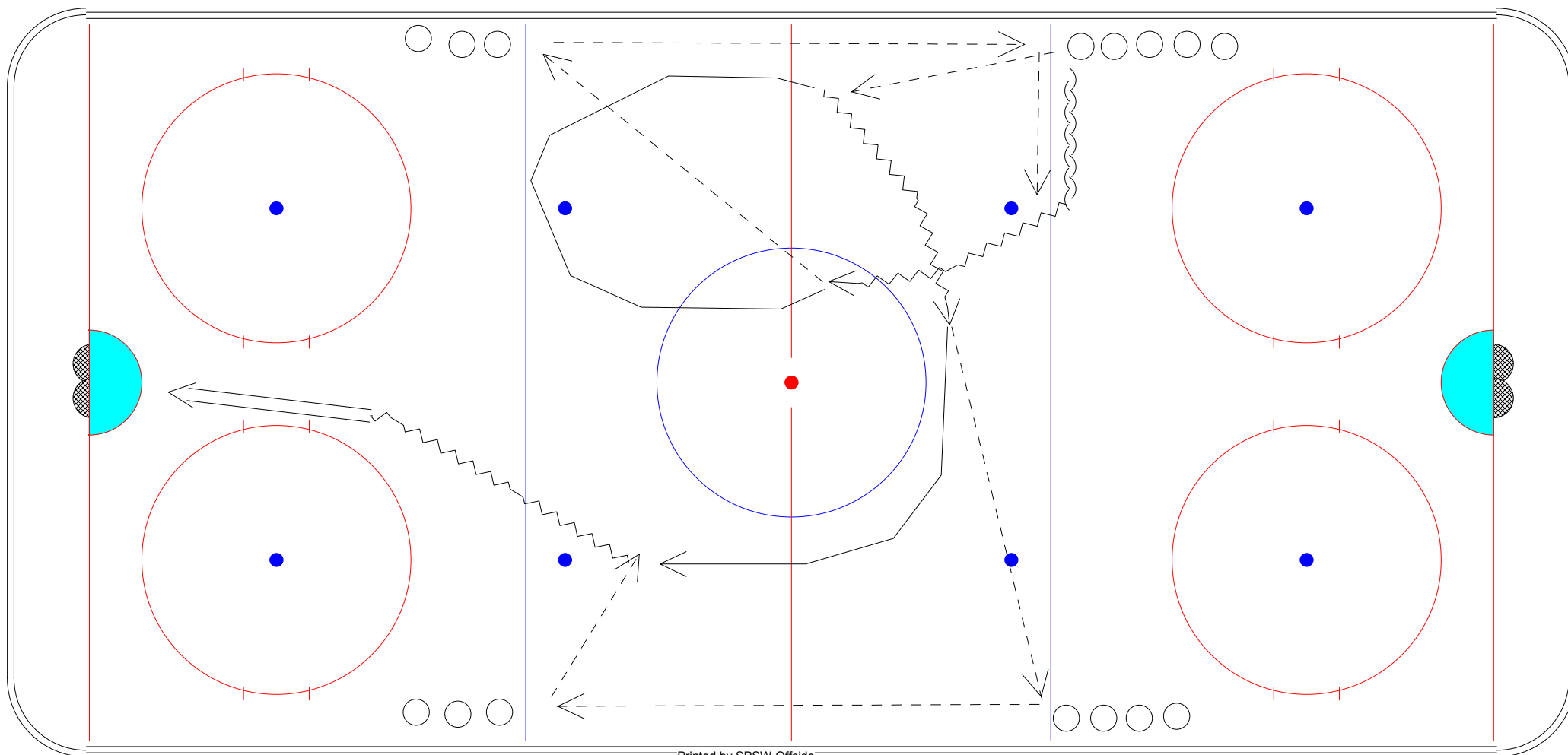


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030313  
Joachim Holst

Namn : 09  
Grupp : Nya Idéer  
Tema : Baklänges  
puckmottagning, passningar och

Baklänges puckmottagning, passningar och  
överstegsåkning.

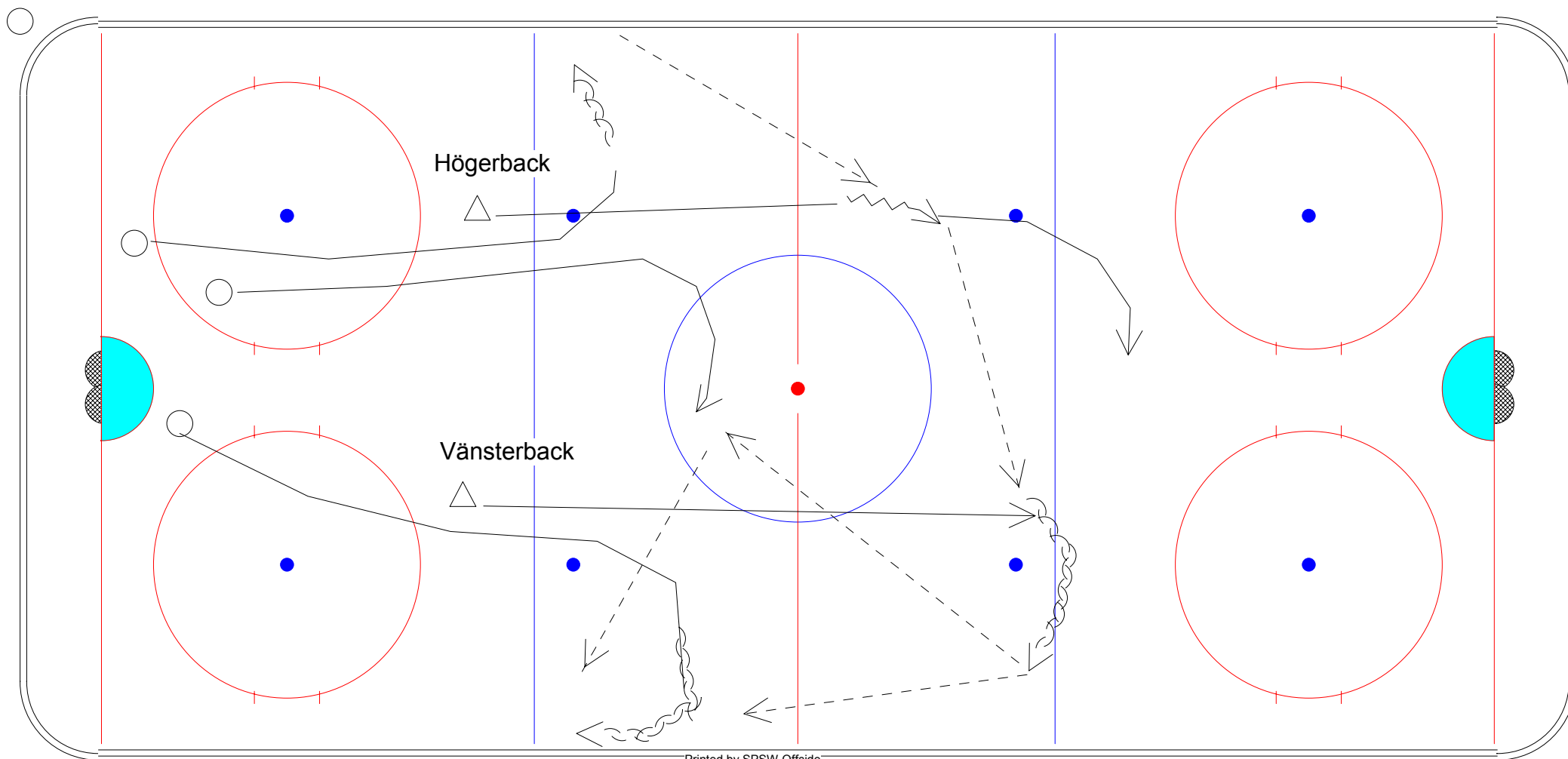


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030313  
Joachim Holst

Namn : Regroup 1  
Grupp : Re-grouping  
Tema : Back på icke-pucksida tar  
djup och gör sig spelbar.

Back på icke-pucksida tar djup och gör sig spelbar.  
Forwards går ur zon. Ytterforwards bågar mot sarg, center mot



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 030313

Joachim Holst

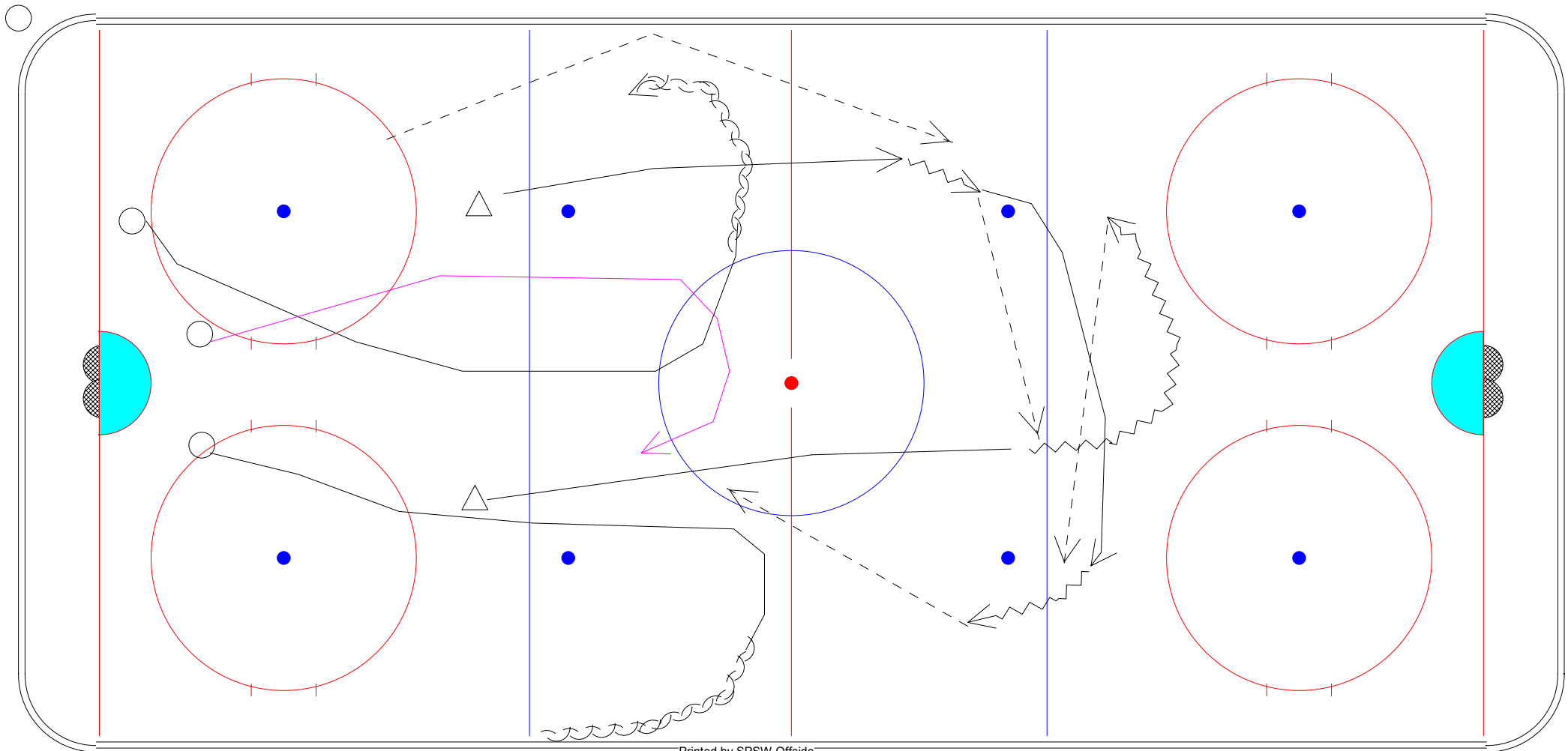
Namn : Regroup 2

Grupp : Re-grouping

Tema : Back på icke-pucksida tar djup och gör sig spelbar.

Back på icke-pucksida tar djup och gör sig spelbar.

Backar byter sida. Ytterforwards bångar mot sarg, center mot

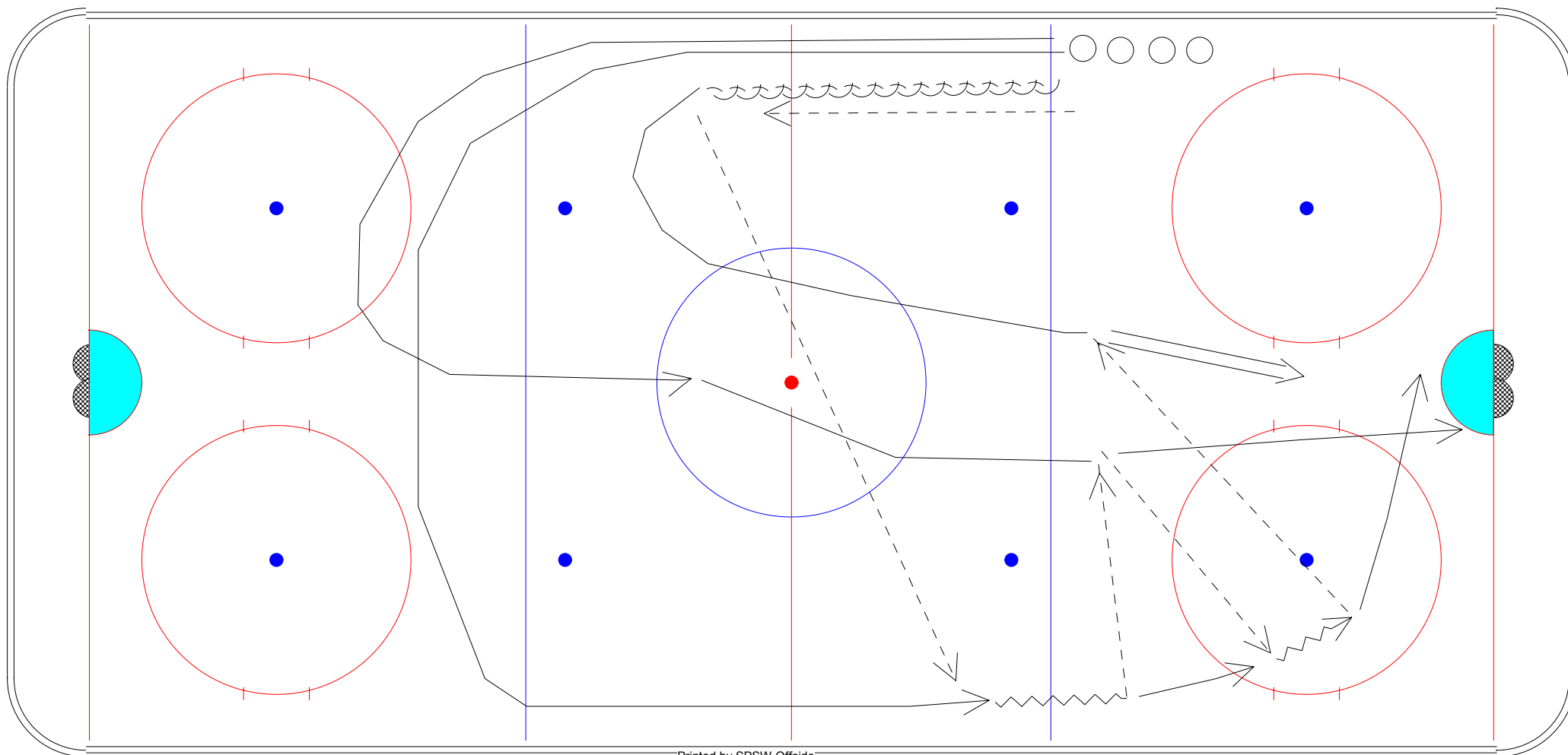


Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030313  
Joachim Holst

Namn : Three against Zero  
Grupp : Nya Idéer  
Tema : High tempo, directpasses.  
Try to build the triangle

High tempo, directpasses. Try to build the triangle  
entering the offensive zone. Drive the net!



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 030313

Joachim Holst

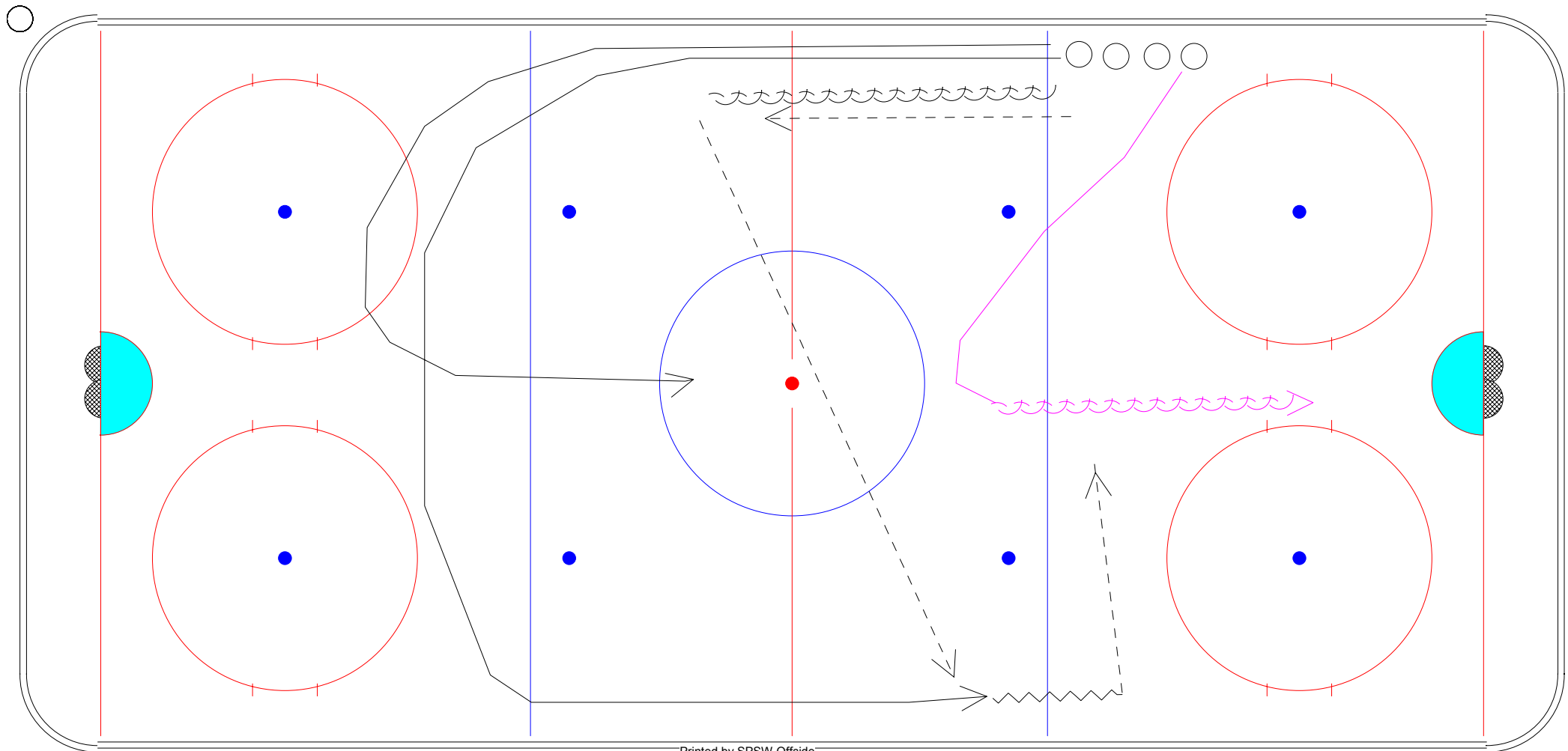
Namn : Three against Zero

Grupp : Nya Idéer

Tema : High tempo, directpasses.

Try to build the triangle

High tempo, direct passes. Try to build the triangle entering the offensive zone. Drive the net!



## Träningsmoment

Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006

Skapad : 030313

Joachim Holst

Namn : Three against One

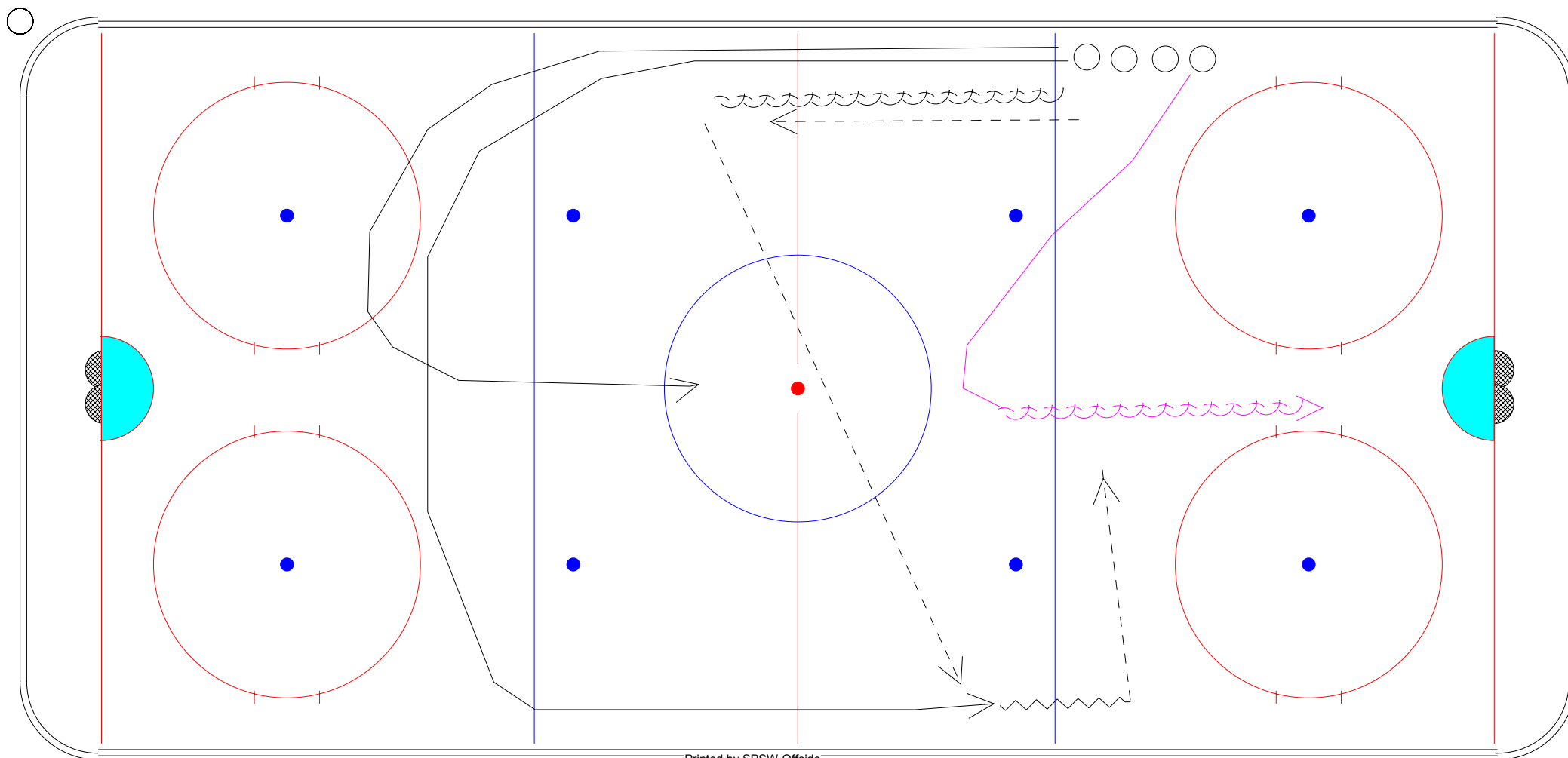
Grupp : Nya Idéer

Tema : High tempo, directpasses.

Try to build the triangle

High tempo, directpasses. Try to build the triangle

entering the offensive zone. Drive the net!



Träningsmoment  
Databas : C:\Spsw\Offside\JOACHIM.OTM

Datum : 031006  
Skapad : 030313  
Joachim Holst

Namn : Three against One  
Grupp : Nya Idéer  
Tema : High tempo, directpasses.  
Try to build the triangle

High tempo, directpasses. Try to build the triangle  
entering the offensive zone. Drive the net!

