

PULS • POWER • PLAY

HOCKEY FITNESS

OFF-ICE/ON-ICE

KOM MED I GEMENSKAPEN!



VAD ÄR HOCKEY FITNESS?

INFO

Med Hockey Fitness har din förening möjlighet att erbjuda ett roligt och effektivt sätt att träna hockey. Konceptet är enkelt och flexibelt, och fokuserar på gemenskap och ett lekfullt idrottsutövande oavsett tidigare erfarenhet och ambitionsnivå. Hockey Fitness kan användas som träningsupplägg både för träning på och utanför is. Både inomhus och utomhus. Träningsuppläggen kallas för **Hockey Fitness Off-Ice** respektive **Hockey Fitness On-Ice**.

Träningspasset kombinerar hockeyspel med inslag som förbättrar både styrka och kondition. De termer som används är **Puls, Power** och **Play**. Hockey Fitness erbjuder många hälsofördelar i ett och samma träningspass och kräver inga förkunskaper. Du tränar klubbteknik och puckkontroll så väl som koordination, snabbhet, rörlighet och styrka.

Tänk på din säkerhet när du är på isen. Under hela träningspasset på is är varje

spelare skyldigt att bära en av SIF godkänd hjälm och godkänt halsskydd. Du bör även ha benskydd, handskar och armbågsskydd.

Föreningen kan behöva sätta egna säkerhetsregler beroende på vilken träningsgrupp, åldersgrupp och intensitet träningspasset kommer att ha.

VAD ÄR HOCKEY FITNESS?

INFO

Puls – Power – Play

Puls ger dig uppvärmningen som förbereder kroppen för aktivitet. Med hockeyspecifika uppvärmningsövningar får du chans att med klubba öva tekniska moment.

I Hockey Fitness Off-Ice används teknikkula och innebandyboll istället för puck. Teknikkulan är ett redskap för att öva klubbteknik och puckkontroll och samtidigt få till en effektiv fys-träning utanför isen. Det går även bra att använda innebandyklubba och innebandyboll.

Power ger en blandning av styrkeövningar för hela kroppen. Syftet är att allmänt stärka upp kroppen i sin helhet, men även att lägga fokus på de muskelgrupper som behöver stärkas för idrotten. Övningarna märkta Power i häftet är anpassade att göra utanför isen, men går bra att utföra även på is. Det blir troligen en ännu större utmaning!

Play lägger fokus på att spela hockey. Efter en bra start på passet har du här en utmaning för hela kroppen. För spel utanför isen – Off-Ice, använder du

hockeyklubba och teknikkulan, eller innebandyklubba och innebandyboll. On-Ice använder du hockeyklubba och puck. Ta gärna in rörlighetsövningar under passet. I Power-delen finns angivet vilka övningar som även passar som rörlighetsövningar.

Kom med i gemenskapen!

Tips!

Hör efter med ansvarig för sporthallen eller träningslokalen om det är tillåtet att använda hockeyklubba och teknikkula inomhus.

Hockey Fitness är ett bra och enkelt sätt för att bredda och utveckla sin föreningsverksamhet. Träningen bedrivs av föreningen och det är deltagarna som ser till att träningen håller igång. Det är en möjlighet att locka nya medlemmar till föreningen och kanske en grupp människor som inte testat på ishockey tidigare.

I Hockey Fitness kan deltagarna turas om att vara instruktör. Ni kan även dela på passet så att en håller i upp-

värmning, en håller i en styrkedel och en i spelet.

Det är bra om någon eller några har ett övergripande ansvar för träningen vad gäller planering av passet, genomförandet samt sammanstrålningen av gruppen.

Om ni har frågor eller behöver hjälp på något vis – kontakta oss på Sport Fitness. Kontaktuppgifter hittar du längst bak i häftet.

Tips!

Skapa gärna en grupp i sociala medier, t ex Facebook, för att kommunicera med deltagare inför och efter träningspasset.



Hockey Fitness har ett enkelt upplägg, men det är bra om någon eller några har ett övergripande ansvar för träningen vad gäller planering av passet, genomförandet samt kommunikation ut i gruppen. Det kan vara att någon naturligt tar en tränarroll, eller så gör man upp ett rullande schema för ett antal veckor.

Välkomna till träningen

- Samla gruppen och välkomna alltid deltagarna ordentligt så att de blir sedda.

- Ge information om dagens träningspass.
- Lämna gärna utrymme för deltagarnas önskan om vilka övningar passet ska bestå av. Kanske leder det till ett ökat intresse att vara med och leda passen?
- Förbered träningsytan för det planerade träningspasset och kör igång!
- Avsluta passet på topp och snacka ihop er om nästa träningspass.
- Använd eventuellt en kommunikationsplattform, t ex Facebook, till att planera träningen och för löpande kontakt.

Med Hockey Fitness får ni det bästa av hockeyträningen på och utanför isen. Ett pass kan genomföras på ungefär en timme och kan utövas på olika platser. I rinken, i sporthallen, i träningslokalen, utomhus – ja i stort sett var som helst, och passet anpassas efter platsen.

Utrustning Det som behövs för träning på is är hockeyklubba och puck. Du behöver även ha en godkänd hjälm och halsskydd. På träning utanför is används hockeyklubba och en teknikkula i trä. Det går även bra att använda innebandyklubba och innebandyboll för träning utanför is.

Använd de mål som finns på plats. I sporthallen anger befintliga linjer er yta men det går också bra att göra upp träningsytan själv med hjälp av markeringar eller koner beroende på övning. I rinken kan planen delas upp utefter de zoner som finns markerade.

Träningsupplägg

Minuter

1-20	Puls
21-40	Power
41-60	Play (här kan ni även kombinera Puls och Power)

Alternativ 1

Teknikövningar i par. Uppvärmningsövningar nr 2 och 4. On-Ice eller Off-Ice.
Styrkeövningar i par kombinerat med rörlighetsövningar, t ex cirkelträning.
Hockeyspel On-Ice eller Off-Ice. Spelövningar nr 4 och 7.

Alternativ 2

Uppvärmningsövningar 2 och 5. On-Ice eller Off-Ice.
Hockeyspel med inslag av styrkeövningar. Kombinera "Dagens träningspass".
Hockeyspel på plan 1 och cirkelträning på plan 2.

Träna på din nivå – använd Borgskalan

Borgskalan är en beskrivning av upplevd ansträngningsgrad. Värdet på Borgskalan kan uppskattas till pulsslagen om man sätter till o efter värdet på skalan. Presentera Borgskalan för gruppen så att de kan utmana sig på sin nivå. Med hjälp av Borgskalan kan varje deltagare få en förståelse om den egna ansträngningsnivån och träningseffekten. Det betyder att de tränade hockeyspelarna och de nya motionärerna kan träna tillsammans i Hockey Fitness.

-  På övningskortet ser du denna symbol. Den ger en vägledning
-  för hur ansträngande övningen
-  bör vara för dig.
- 
- 
- 

Värde	Upplevelse		Träningseffekt
	20	Maximalt ansträngande	Maxprestation (genom t ex högintensiv träning med maximal ansträngning)
	19	Extremt ansträngande	
	18		
	17	Mycket ansträngande	Effektiv konditionsträning (genom t ex inslag av intervaller och högre intensitet)
	16		
	15	Ansträngande	Konditions- och hälsoeffekter (genom t ex pulshöjande motionsformer)
	14		
	13	Något ansträngande	Positiva hälsoeffekter (genom t ex vardagsmotion)
	12	Lätt	
	11		
	10	Mycket lätt	Uppvärmning/nedvarvning
	9		
	8		
	7	Extremt lätt	
	6	Vila	

Hockey Fitness Puls

Starta upp passet med uppvärmning för att göra kroppen redo för träning. Värm upp muskler och leder och fokusera på träningsstunden.

Uppvärmningen anpassas till gruppens deltagare. Ha fokus på glädje och gemenskap så följer det med under resten av träningspasset.

Ta hjälp av övningskortet **Hockey Fitness Puls Off-Ice** för en bra inledning på passet. Uppvärmningen kan pågå i 10–20 minuter med fokus på att väcka de muskler och leder som ska användas i träningen. Blanda till exempel pulshöjande övningar, tekniklekar, lättare styrkeövningar och rörlighetsövningar.

Börja lugnt för att sakta öka intensitet för att få upp pulsen successivt. Anpassa övningarna efter deltagarnas dagsform och förutsättning.

Tips! Här går det även utmärkt att ta in spelvarianter från **Hockey Fitness Play Off-Ice**.

Uppvärmning 1 (10 min)

3 min lätt löpning till musik,
3 min rörlighetsövningar och
4 min "Svansjakt".

Uppvärmning 2 (15 min)

5 min med "Gör si gör så",
5 min med teknikövningar och
5 min med lätta styrkeövningar.

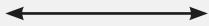
Uppvärmning 3 (20 min)

5 min fri lek med teknikkula och klubba,
5 min "Driva puck" och
10 min "Tjuva puck".

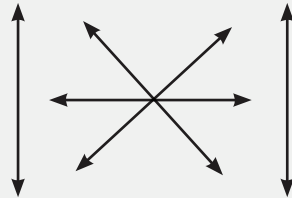
TEKNIKÖVNINGAR MED TEKNIKKULA

OFF-ICE

PULS 02



Snabba dragningar.
Se hur många du kan göra
på t ex 15 sekunder.



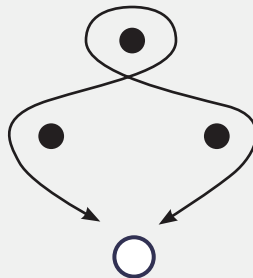
Puckföring i alla riktningar.



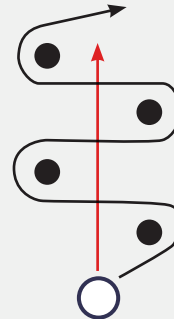
Puckföring i en
åtta i två riktningar.



Jogga och gör långa
dragningar till sidan.

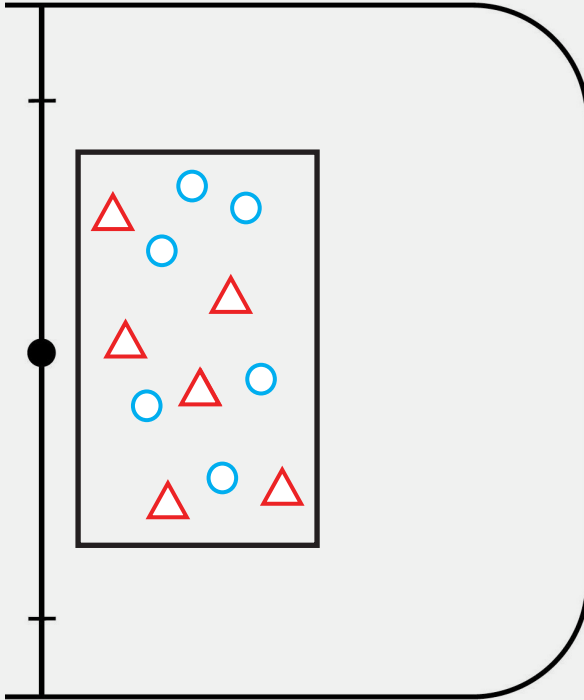


Puckföring runt
3 utlagda puckar.



Jogga och gör långa
dragningar.

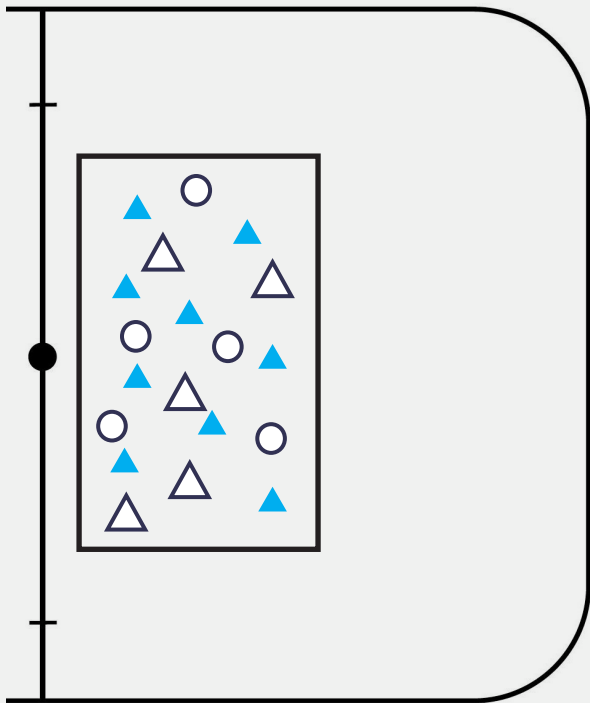
Med teknikkulen kan du öva
puckföring utan att vara på isen.
Tänk på din hållning och
åkställning när du övar teknik.
Böj lätt på benen och lyft
blicken. Kortet **Play 02 On-Ice**
beskriver tekniska grunder på is.



Svansjakt är ett bra sätt att värma upp hela kroppen och få upp pulsen inför spel. Här får ni träna på att arbeta med *ready position* genom att täcka er svans från era motståndare.

Beskrivning

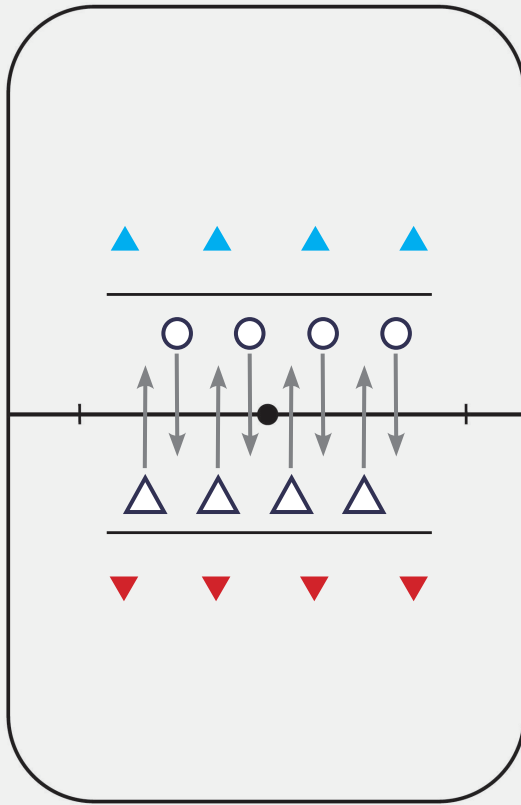
- Markera upp en träningsyta.
- Varje lag får en färg på band.
- Fäst din svans i sidan.
- Du ska ta svansen från dina motståndare och samtidigt skydda din egen svans.
- När man tar någons svans så lämnar man tillbaks den till personen direkt efter, alternativt samla på dig så många band som möjligt. Bestäm spelvariant innan ni startar övningen.



I detta uppvärmningsspel tränar du rumsuppfattning och var du befinner dig i förhållande till andra spelare på plan. Tänk att du ska ha koll på vad som händer framför, bakom och runtomkring dig. Tänk *split vision*.

Beskrivning

- Markera upp en träningsyta. Ytans storlek beror på hur många spelare ni är.
- Dela upp i två lag.
- Det ena laget vill att alla koner ska vara rättvända, medan den andra laget vill att konerna ska vara upp och ner.
- Under en bestämd tidsintervall rör ni er runt i området och vänder konerna åt det håll som ditt lag vill ha dem.
- När spelet är slut räknar ni konerna för att se vilket lag som vann. Starta sedan en ny omgång.



Här ska ni förflytta er från linje till linje och plocka över koner till ditt lags sida. Du får öva snabbhet, snabba vändningar och att hämta hem.

Beskrivning

- Markera upp två linjer på ca 10 meters avstånd på varsin sida av träningsytan.
- Dela upp i två lag.
- Ställ upp koner bakom varje linje. Använd lika många koner som spelare i laget.
- Laget ställer sig på sin linje.
- Målet är att laget ska plocka så många koner som möjligt från det andra laget, och placera dem bakom sin linje. Du får bara ta en kon i taget.
- Bestäm hur länge spelet ska pågå och hur många omgångar ni ska spela.



Rör er över hela träningsytan med eller utan boll/teknikkula och klubba och testa samtidigt er reaktionsförmåga. Här gäller det att ha både ögon och öron öppna för vad instruktören gör och säger.

Beskrivning

- Rör er joggandes runt om i hallen – antingen med eller utan klubba och boll/teknikkula.
- När instruktören säger "gör så" ska alla härma samma rörelse som instruktören visar. Exempelvis höga knän, snurra ett varv eller ett hopp.
- Om ledaren säger något annat än "gör så" får ni inte härma rörelsen.

Skruva upp intensiteten genom att lägga till ett "straff" om spelaren härmar en övning som inte ska härmas, till exempel 5 armhävningar. Använd övningskortet märkta **Power** för tips på styrkeövningar.

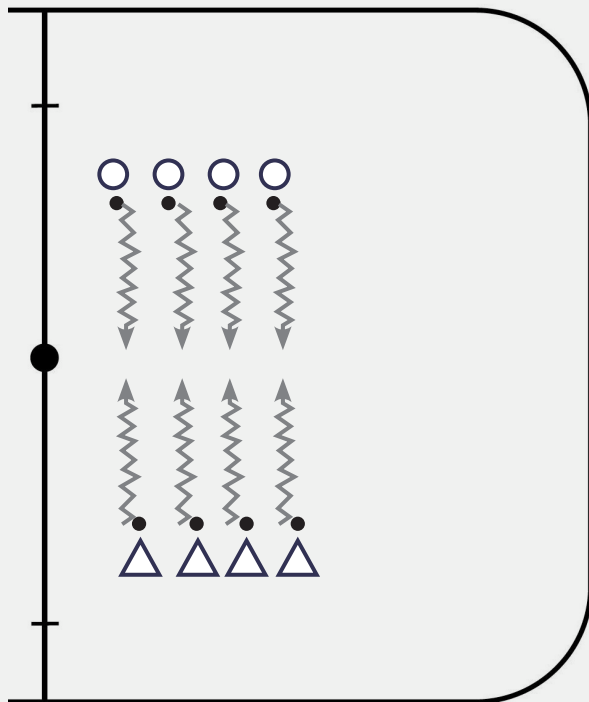


Träna på att ha kontroll på pucken/teknikkulan genom att dribbla den både korta och långa avstånd. Passa den även till andra spelare. Se till att ni inte krockar bara!

Beskrivning

- Markera upp en eller flera träningsytor. Använd koner för att rama in ytorna.
- Med varsin klubba och boll/teknikkula ska ni dribbla runt, ha kontroll och samtidigt undvika att krocka med varandra.
- Samtidigt som ni rör er inom ytan kan ni få uppdrag av instruktören, till exempel byta boll/teknikkula med annan deltagare, snurra ett varv, ta er till en annan yta för att göra ett uppdrag.



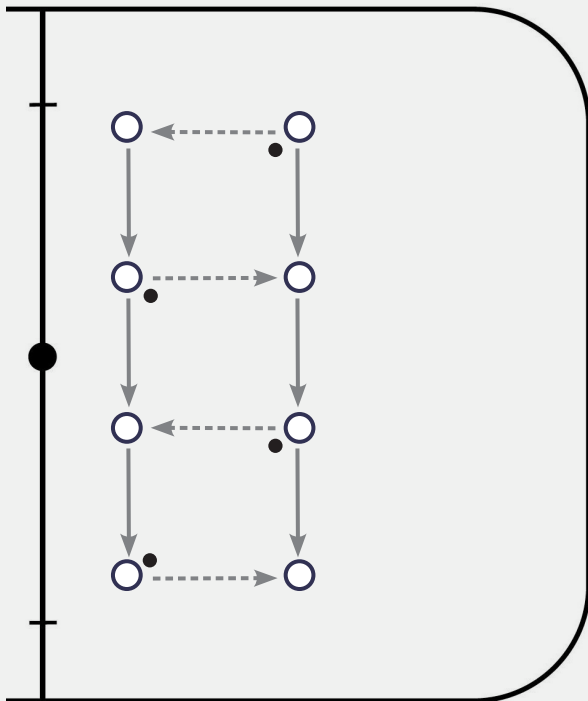


I den här övningen får ni tillfälle att öva både driv med bollen/teknikkulan, split vision och rumsuppfattning, och det gäller att vara alert för hastigheten ökar efter hand. Mycket att hålla ordning på samtidigt!

Beskrivning

- Markera upp en träningsyta. Använd koner för att rama in ytorna.
- Dela upp i två lag och ställ er mitt emot varandra.
- Med varsin klubba och boll/teknikkula ska ni förflytta er till motsatt sida utan att nudda varken de i ditt eget lag eller personerna i det andra laget.
- Efter hand ökar antingen hastigheten för hur snabbt ni ska förflytta er eller/och så minskar ytan som ni får röra er inom.

Övningen kan även göras med fler lag som då har utgångsposition från flera håll. Markera bara fler ytor på planen.

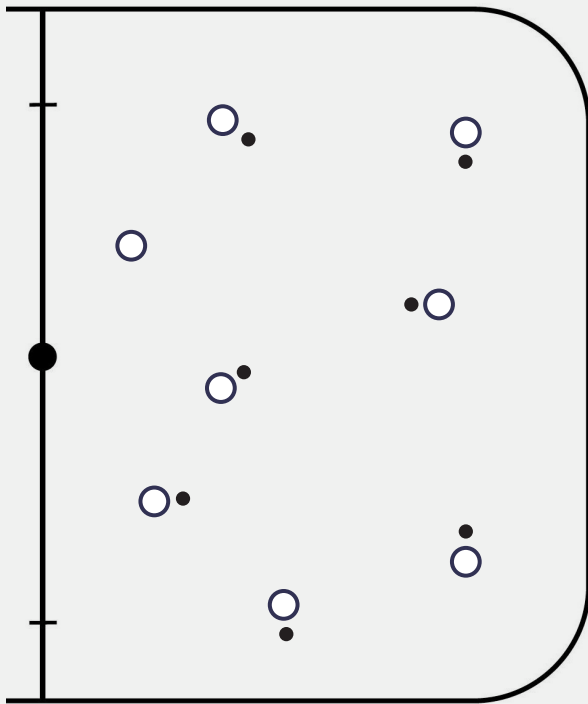


Här har spelarna hela utrymmet på planen för att träna på att slå passningar till varandra samtidigt som man har fart med sig.

Beskrivning

- Spelarna går ihop två och två med varsin klubba och en gemensam boll eller teknikkula.
- Spelarna ställer sig med 3-4 meter mellan sig.
- Sedan joggar spelarna runt i hallen och samtidigt slår passningar till varandra i sidled.

Gör upp en bana i hallen med hjälp av koner för att leda spelarna runt i en mer utmanande bana. Öva både på att ta er fram baklänges och framlänges.

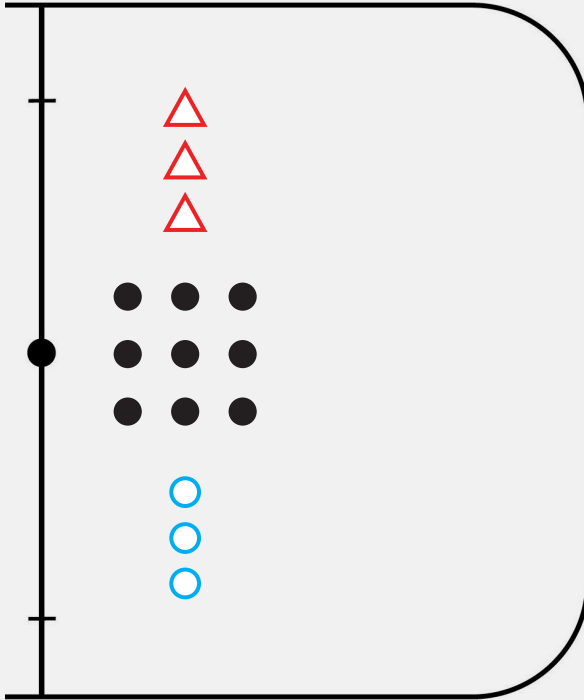


Den här övningen har det mesta! Spelarna övar på puck-behandling, duellspel, brytningar och speluppfattning. Här kan ni använda boll så väl som teknikkula.

Beskrivning

- Använd en yta på ungefär 20 × 10 meter. Större yta om ni är många spelare.
- Övningen börjar med att alla spelare rör sig inom den markerade ytan med varsin boll.
- Efter hand tas en boll bort, vilket gör att en spelare får jaga. Den som inte har boll vill vinna en boll, genom att på ett regelmässigt korrekt sätt ta boll från en annan spelare. Den spelare som förlorar sin boll får sedan försöka ta någon annans boll osv.
- Ta bort ytterligare en boll och två spelaren blir bolljagare.
- Efter hand blir det färre och färre bollar och fler och fler spelare som jagar efter boll.

Notera att man inte ska slå ut någon annans boll, utan man ska vinna boll om man inte har någon. Boll som åker utanför sarg eller den konade linjen är borta och kan inte tas in igen.



Mästaren över alla stafetter är Tre i rad där deltagarna skall använda både huvudet och benen.

Beskrivning

- Sätt ut 9 koner i en kvadrat.
- Varje lag har 3 band i varsin färg. Det går även bra att använda bollar.
- Nu gäller det att först få "Tre i rad" genom att springa till konerna och lägga sitt band på en kon åt gången.
- Om man inte har tre i rad när alla band är fördelade får man börja flytta på dem mellan konerna.

Gör det extra roligt Lagkamraterna ska stå med ryggen mot planen medan de väntar på sin tur. Då får huvudet verkligen användas. Ni kan också bestämma att ni ska springa eller hoppa på ett visst sätt mellan konerna.

Skruva upp intensiteten Lägg till en extra intervall. Innan spelaren får flytta på ett band måste spelaren springa upp till konen och sedan tillbaka till start för att sedan vända tillbaks till konerna och flytta på bandet. Spelaren får börja med intervallen när medspelaren innan vänder tillbaka till konerna för att flytta bandet.

Hockey Fitness Puls

Starta upp passet med uppvärmning för att göra kroppen redo för träning. Värm upp muskler och leder och fokusera på träningsstunden.

Uppvärmningen anpassas till gruppens deltagare. Ha fokus på glädje och gemenskap så följer det med under resten av träningspasset.

Ta hjälp av övningskortet **Hockey Fitness Puls On-Ice** för en bra inledning på passet. Uppvärmningen kan pågå i 10–20 minuter med fokus på att väcka de muskler och leder som ska användas i träningen. Blanda till exempel pulshöjande övningar, tekniklekar, lättare styrkeövningar och rörlighetsövningar.

Börja lugnt för att sakta öka intensitet för att få upp pulsen successivt. Anpassa övningarna efter deltagarnas dagsform och förutsättning. Här går det även utmärkt att ta in spelvarianter från **Hockey Fitness Play On-Ice**.

Tänk på din säkerhet när du är på isen. Under hela träningspasset på is är varje spelare skyldigt att bära en av SIF godkänd hjälm och godkänt halsskydd.

Uppvärmning 1 (10 min)

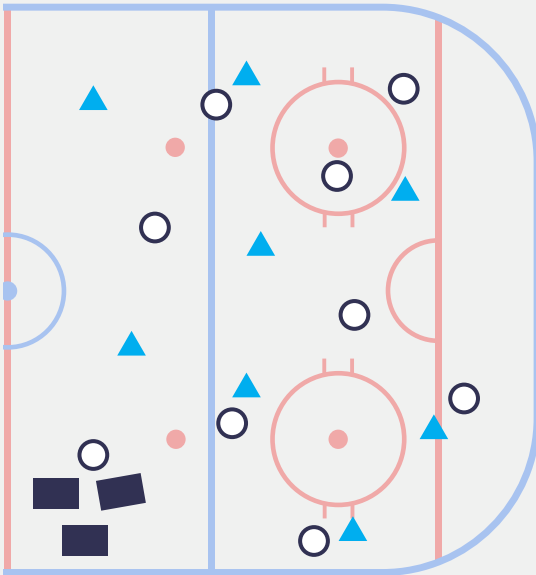
3 min skridskoåkning till musik,
3 min rörlighetsövningar och
4 min "Hitta koner".

Uppvärmning 2 (15 min)

5 min med "Passa genom koner",
5 min med rörlighetsövningar och
5 min med "Tjuva puck".

Uppvärmning 3 (20 min)

5 min fri lek med teknikkula och klubba,
5 min "Passa puck" och
10 min "Konspel".



I denna uppvärmningslek tränar du på skridskoåkning och snabba ryck när du snabbt ska hitta en kon. Det gäller samtidigt att hålla undan för alla andra!

Beskrivning

- Använd halva rinkens.
- Placera ut koner på isen med ca 5 meters avstånd.
- Åk fritt över isen. Vid signal söker alla upp varsin kon. När alla har hittat en kon får man börja åka fritt igen.
- Efter ett tag plockas en kon bort. Den som blir utan kon när signalen har gått får göra ett straff/en belöning i form av en styrkeövning eller annat uppdrag. Se korten märkta **Power** för tips på övningar.

Skruva upp intensiteten genom att ta med klubba och puck när ni rör er över isen.



Här är en variant på kull som gör allt lite svårare och lite jobbigare! Det svåra är kanske inte att ta sig ner på isen, utan att komma upp.

Beskrivning

- Markera upp en yta där deltagarna får åka fritt.
- Utse en tagare som ska försöka kulla någon av de andra.
- Den som blir kullad ställer sig bredbent på isen

och någon som är fri ska befria hen genom att krypa eller glida på mage genom "tunneln".

- Den som håller på att rädda en annan deltagare kan inte själv bli kullad.
- Byt tagare efter viss tid.

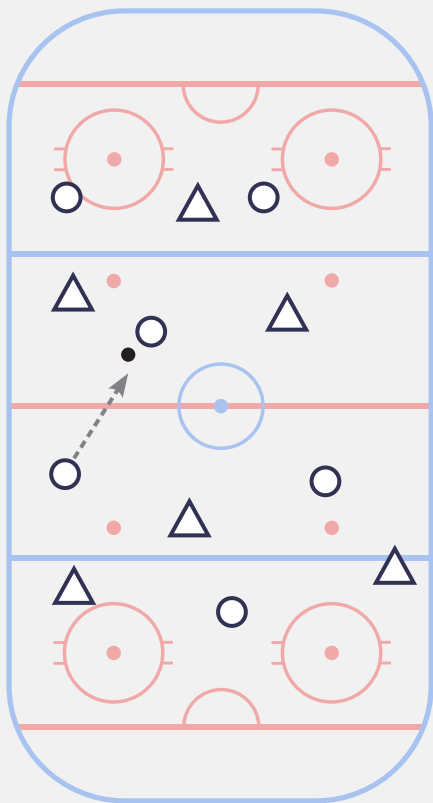
Skruva upp intensiteten genom att ta med klubba och puck när ni rör er över isen.



Alla har en siffra och i tur och ordning ska ni passa från 1 till 5. Samtidigt rör ni er över isen, så man vet aldrig riktig vart pucken ska hamna.

Beskrivning

- Dela upp er i två lag.
- Varje lag tilldelas en zon att hålla till i.
- Ge alla varsitt nummer t ex 1 till 5.
- Rör er runt i er zon och passa pucken till varandra i nummerordning. Nummer 1 till 2, nummer 2 till 3 osv.
- Är ni många kan ni dela upp er i flera lag och använda fler zoner.



Varje gång ni inom laget tar emot pucken blir det poäng. Så – snabba ryck för att få till en så stor poängpott som möjligt!

Beskrivning

- Dela upp er i två lag.
- Använd hela rinkens eller avgränsade zoner.
- Leken går ut på att ni skall försöka passa pucken så många gånger som möjligt inom laget.
- Motståndslaget ska försöka bryta passningen och sen hålla passningsspelet inom laget tills nästa lag bryter passningarna igen.
- Varje lyckad passning dvs där en lagkamrat får tag på pucken, ger poäng. Passar man till en kamrat i

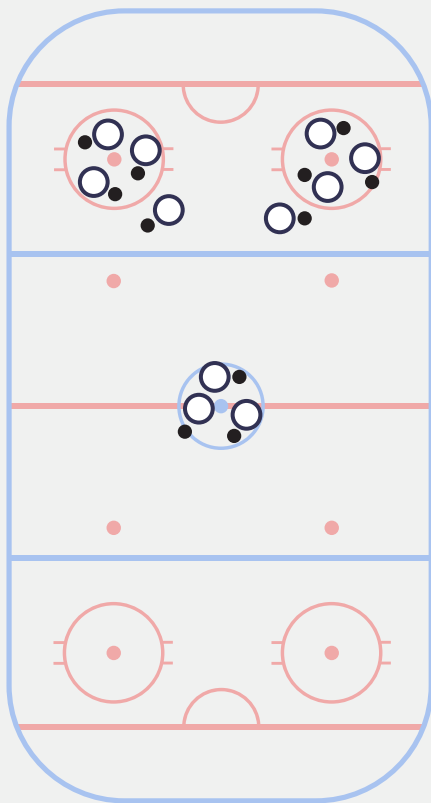
motståndslaget går poängställningen ner till noll.

- Pucken ska ligga stilla på isen innan den får passas vidare.

Den som har pucken är fri men får inte åka med pucken utan skall stanna och stoppa pucken på isen och sedan hitta ett passningstillfälle.

Skriva upp intensiteten genom att hålla igång två puckar samtidigt. När två lagkamrater passar till varandra samtidigt blir det dubbla poäng!

Tips! Det går även bra att använda en boll och kasta till varandra. Använd tex skumgummiboll eller tennisboll.



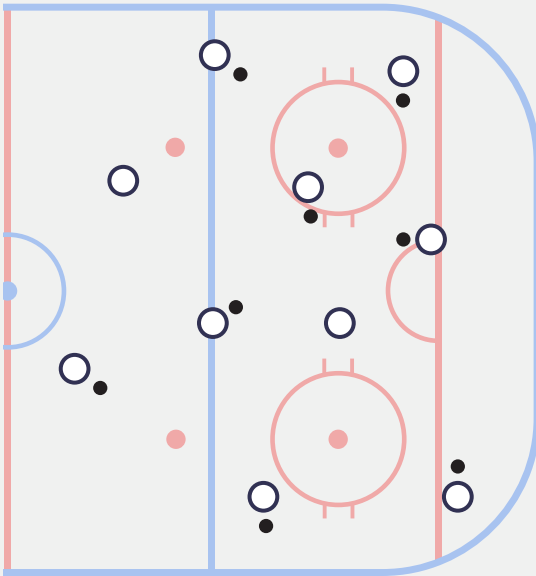
Ett virr-varr av fritt åkande spelare över isen. Men helt plötsligt får alla fart mot ett och samma mål.

Beskrivning

- Använd hela rinken för åkning, och bestäm vilka cirklar (2-3 st) som ska användas för samling.
- Spelarna åker över hela rinken med var sin puck.
- På signal åker spelarna in i valfri cirkel med sin puck.
- När alla har nått en cirkel ges en ny signal och man fortsätter att dribbla fritt över hela rinken.

Skruva upp intensiteten genom att ge ett uppdrag när alla nått en cirkel. Stå till exempel på ett ben under en viss tid. Eller lägg er ner på mage och sedan ta er upp. Ni kan även lägga in styrkeövningar. Se övningskorten märkta **Power** för förslag på övningar. Använd halva rinken för att få kortare avstånd och snabbare vändningar.



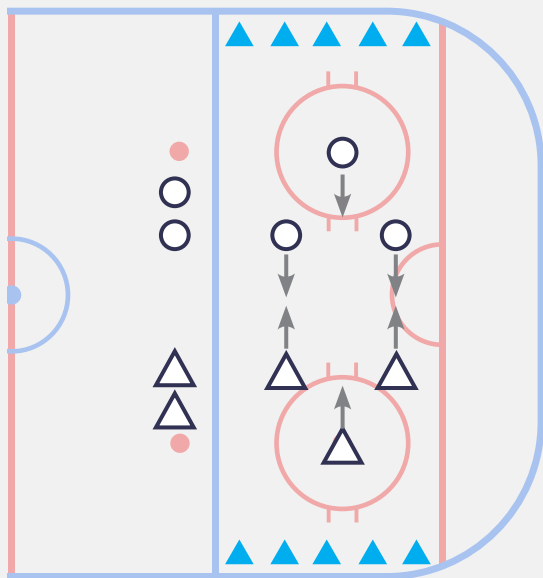


Den här övningen har det mesta! Spelarna övar på puckbehandling, spel två mot två, brytningar och speluppfattning.

Beskrivning

- Använd en halv rink. Större yta om ni är många spelare.
- Övningen börjar med att alla spelare rör sig inom den markerade ytan med varsin puck.
- Efter hand tas en puck bort, vilket gör att en spelare får jaga. Den som inte har puck vill vinna en puck, genom att på ett regelmässigt korrekt sätt ta puck från en annan spelare. Den spelare som förlorar sin puck får sedan försöka ta någon annans puck osv.
- Ta bort ytterligare en puck och två spelaren blir puckjagare.
- Efter hand blir det färre och färre puckar och fler och fler spelare som jagar efter puck.

Notera att man inte ska skjuta bort någon annans puck, utan man ska vinna puck om man inte har någon. Puck som åker utanför spelytan är borta och kan inte tas in igen.



Konspel är ett smålagsspel som passar bra för uppvärmning. Istället för målburar ska ni träffa konerna. Brett målområde, men små träffpunkter.

Beskrivning

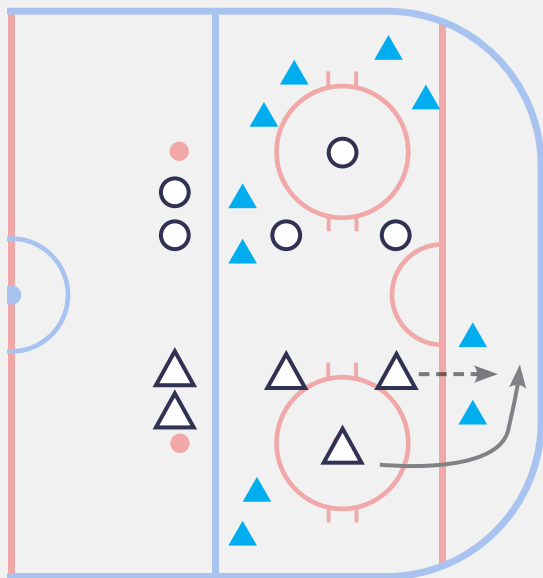
- Använd en zon och placera ut koner på kortsidorna.
- Dela in spelarna i 2 lag med 3-4 spelare/lag på plan.
Övriga blir avbytare eller delas in i fler lag och får spela i zonen bredvid.
- Lagen gör mål genom att passa/skjuta på en kon.
- Variera antal spelare beroende på hur många ni är på isen.

Skruva upp intensiteten genom att köra med mer frekventa byten – t ex efter 20-25 sekunder.

PASSA GENOM KONER

ON-ICE

PULS 09

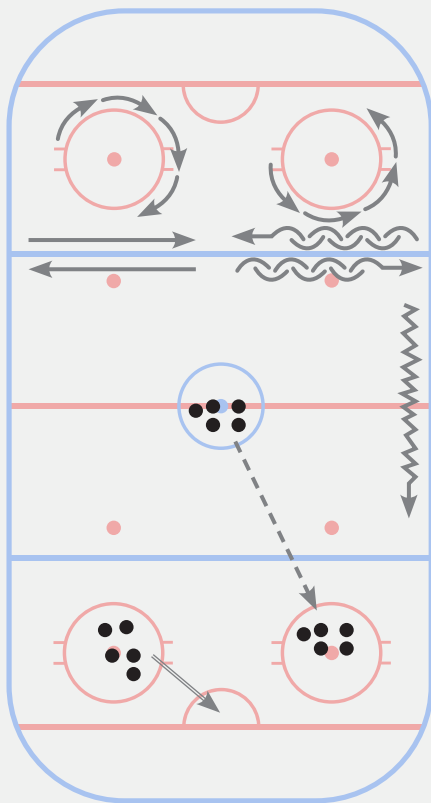


Beskrivning

- Använd en zon och placera ut koner två och två med 1-2 meters mellanrum.
- Dela in spelarna i lag med 3 spelare/lag på plan och minst 1 avbytare per lag.
- Genom att passa pucken mellan konerna får laget poäng.
- Avbytare kommer in på signal.

Om ni är många kan ni antingen spela med flera matcher i fler zoner eller spela med fler spelare t ex 4 mot 4.





Beskrivning

- Använd hela rinken.
- Gör upp en bana med hjälp av de linjer och cirklar som finns i rinken. Använd även koner för att markera ut hinder.
- Bestäm hur hinderbanan ser ut och gå igenom vad som ska utföras vid varje station. Bestäm startplats och i vilken ordning uppgifterna ska utövas.
- Beroende på antalet deltagare bestämmer ni om ni ska starta alla samtidigt eller 1-2 i taget, eller om ni ska placera ut er vid olika hinder. Är ni två och två kan det bli en rolig duell.

Exempel på hinder

- Åk mellan två linjer för att öva snabba vändningar.
- Åk runt en cirkel, byt håll i nästa cirkel.
- Sätt ut koner för slalomåkning.
- Plocka med en puck från en cirkel som ska läggas i en annan.
- Lägg er på mage bakom ett mål och ta er upp, och upprepa visst antal gånger.
- Åk längs med hela sargen, både framlänges och baklänges.



Det är skönt att få bestämma. Vem vill leda gruppen att göra alla möjliga, och omöjliga, varianter av skridskoåkning? Utmana dina kamrater på bästa sätt.

Beskrivning

- Bestäm vem som ska ansvara för visselpipan.
- Den första spelaren i ledet styr vad resten ska göra.
- Övriga i gruppen ska följa den första spelarens rörelser och göra likadant.
- Den som håller i visselpipan styr tiden beroende på vilken intensitet som önskas.
- På signal vilar spelarna och ny spelare blir "John".

Ni kan till exempel öva på

- Framlängesåkning
- Baklängesåkning
- Åka på ett ben och hålla balansen
- Överstegsåkning
- Sidstep
- Tempoväxlingar

Hockey Fitness Power

Hockey spelas med hela kroppen och det är viktigt att stärka och stabilisera kroppens leder och muskler för att hålla sig skadefri. Därför är det bra att tidigt i passet lägga in några övningar som passar just för hockeyspelaren.

Hur går styrketräningen till?

Här är några exempel på hur styrketräningen kan läggas upp. Använd gärna styrkeövningar som moment i både Hockey Fitness Puls och Hockey Fitness Play. Det ger en varierad och allsidig träning. Övningskortet är enkla att plocka ut ur häftet och placera på träningsytan för att deltagarna ska kunna se beskrivning av övningarna.

Parträning Alla genomför samma övning i par. Bestäm i förväg antalet repetitioner av övningen. 8–12 repetitioner i 2–3 set är en bra vägledning. Ni kan även utgå från ett bestämt tidsintervall för hur länge övningen ska utövas.

Cirkelträning Välj ut ett antal övningar för cirkelträningen. Övningarna kan genomföras individuellt eller i par under 30–60 sekunder. Vila i 15–30 sekunder och byt sedan till nästa övning. Tidsintervallet för aktivitet och paus kan variera.

”Dagens träningspass” Gör så många repetitioner som möjligt under ett

bestämt tidsintervall utan paus. Välj ut 5–7 övningar som skall utföras på 15–20 minuter. Varje deltagare kan själv sätta sitt mål för hur många repetitioner som ska genomföras inom tidsramen.

Notera

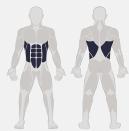
- Du ska inte göra övningar som orsakar smärta eller obehag.
- Var uppmärksam på att leder och hållning är i rätt position när övningen utförs.
- Pusha och peppa varandra för att klara av den sista jobbiga repetitionen!

Beskrivning Greppa en klubba med båda händerna. Sitt på rumpan, lyft upp benen och håll fötterna en bit ovanför golvet. Luta dig bakåt och håll kroppen som ett V. Håll balansen här och för klubban upp över huvudet.

Tänk på

- Sug in naveln mot ryggraden och aktivera bålmusklerna.
- För axlarna bort från öronen och håll ryggen rak.

Justering Gör övningen **lättare** genom att sätta fötterna i golvet med böjda knän och luta dig längre bak för att hålla kvar spänningen i magen. Gör övningen **dynamisk** genom att lägga dig på rygg och sedan komma tillbaks upp.



UTFALLSSTEG MED ROTATION

POWER 03



Beskrivning Håll en klubba framför kroppen. Spänn magmusklerna och gå framåt med utfallssteg. Lyft på ett ben och ta ett kontrollerat steg framåt. Landa mjukt och sjunk ner med det bakre knät mot golvet. Roter överkroppen över det främre benet och för klubban så långt till sidan som du klarar av. Roter tillbaka och ta dig fram till utgångsposition men utan att sätta i andra foten. Påbörja nästa steg direkt.

Tänk på

- Sug in naveln mot ryggraden och aktivera bålmsklerna.
- För axlarna bort från öronen och håll ryggen rak. Tänk att någon drar i en tråd som är fäst på huvudet.

- Låt knäna peka i samma riktning som fötterna.
- Håll höfter och knän stilla när du roterar i överkroppen.

Justering Gör övningen **lättare** genom att stanna till med båda fötterna i golvet innan du tar nästa steg, och att inte gå ner så djupt i knäna. Gör övningen **svårare** genom att gå upp på tå när du kliver fram och innan du tar nästa steg. För klubban över huvudet med raka armar medan du står på tå. Gör övningen **i par** genom att stå två och två i utfallsposition och passa en boll eller puck till varandra. Byt ben efter t ex 10 passningar.



KNÄBÖJ MED KLUBBA

POWER 04



Beskrivning Stå höftbrett med fötterna, med tårna riktade framåt. Håll en klubba över huvudet med raka armar. Gör en knäböj genom att sätta dig bak. Gå ner så djupt som möjligt med rak rygg. Håll kvar hela foten i golvet.

Tänk på

- Sug in naveln mot ryggraden och aktivera bålmusklerna.
- För axlarna bort från öronen och håll ryggen rak. Tänk att någon drar i en tråd som är fäst på huvudet.
- Låt knäna peka i samma riktning som fötterna.
- Håll blicken rakt fram.

Justering Gör övningen **lättare** genom att hålla klubban rakt fram eller bakom nacken. Gör övningen **svårare** genom att komma upp på tå när du kommer tillbaks till stående. Gör övningen **i par** med två klubbor. Håll i en klubba i varje hand och gå ner samtidigt.





Beskrivning Stå framför varandra. Båda tar tag om klubban med båda händerna. Den ena drar medan den andra håller emot, och sedan omvänt. Baksidan av armen aktiveras samt musklerna i ryggen. Det är en parövning där det gäller att ge varandra ett riktigt motstånd.

Tänk på

- Sug in naveln mot ryggraden och aktivera bålmusklerna.
- För axlarna bort från öronen och håll ryggen rak. Tänk att någon drar i en tråd som är fäst på huvudet.
- Stå i ready position dvs. med ena foten längre fram, och böj lätt på knäna.

Justering Gör det till en **tävling** där det handlar om att dra klubban ur händerna på den andre.



RYGGGLYFT MED RULLANDE BOLL

POWER 06



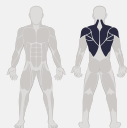
Beskrivning Övningen utförs i par. Lägg er på mage bredvid varandra med ca en meters avstånd. Den ena placerar bollen på utsidan av axeln, gör ett litet rygglyft och rullar bollen in under bröstkorgen. Partnern tar över bollen, gör ett rygglyft och rullar bollen till andra sidan. Rulla tillbaka bollen, och byt sida efter

ett visst antal repetitioner eller ett bestämt tidsintervall.

Tänk på

- Sug in naveln mot ryggraden och aktivera bålmusklerna.
- Titta snett framåt ner i golvet så att nacken blir en naturlig förlängning av ryggraden.

Justering Gör övningen **svårare** genom att lyfta benen när du höjer bröstkorgen, och spänn i baksida lår och säte. Om man inte kan lyfta bröstkorgen tillräckligt högt kan man också utföra övningen liggandes mittemot varandra. Använd en boll, teknikkula eller puck.



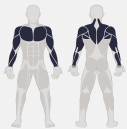


Beskrivning Ligg på mage och sätt händerna axelbrett i golvet med fingrarna pekandes framåt. Placera knäna i golvet och håll kroppen i en stark position med utsträckta höfter. Sänk kroppen mot golvet utan att landa helt. Bröstat stannar 5-10 cm från golvet. Låt armbågarna peka utåt. Pressa upp kroppen till utgångsposition och upprepa övningen.

Tänk på

- Sug in naveln mot ryggraden och aktivera bålmusklerna.
- Håll kroppen sträckt och stark utan att böja i ländryggen.
- Fäst blicken i golvet under hela övningen.

Justering Gör övningen **lättare** genom att flytta bak rumpan. Sänk bröstkorgen mot golvet utan att sträcka ut helt i höften. Det går även bra att höja upp överkroppen och placera händerna på till exempel en bänk. Gör övningen **svårare** genom att göra armhävningen på tå. Håll kroppen i en rak linje helt utsträckt.



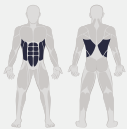


Beskrivning Ligg på sidan med den undre foten i golvet och vila på underarmen med armbågen placerad rakt under axeln. Sträck den övre armen mot taket. Spänn magmuskulerna och lyft upp höften från golvet. Håll en stund, och sänk ner igen. Upprepa.

Tänk på

- Sug in naveln mot ryggraden och aktivera bål-muskulerna.
- Håll en rak linje från fot till axel. Tänk att du står mellan två väggar.

Justering Gör övningen **lättare** genom att sätta i knät på det undre benet. Du kan även stödja dig med den andra handen i golvet. Gör övningen **svårare** genom att rotera armen långsamt in under kroppen och tillbaks. Gör övningen **i par** genom att hålla i varsin ände av klubban och försök få den andra lite ur balans. Bålen och axelns muskler kommer få en utmaning.



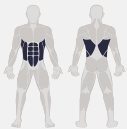


Beskrivning Ligg på mage på golvet, huvud mot huvud, med ca en meters avstånd. Placera händerna rakt under axlarna. Spänn i bålen och lyft upp dig från golvet till en planka på fötter och händer. Håll kroppen i en rak linje. Passa en boll eller teknikkula mellan er med hjälp av händerna.

Tänk på

- Sug in naveln mot ryggraden och aktivera bålmusklerna. Undvik att svanka i ryggen.
- För axlarna bort från öronen och håll ryggen rak.
- Pressa isär skulderbladen och tänk att du breddar ryggen.

Justering Gör övningen **lättare** genom att komma ner till en planka på knä om det blir för svårt att hålla en rak linje på tå. Gör övningen **svårare** genom att förflytta dig framlänges och baklänges med händer och fötters hjälp. Använd även fötterna för att passa till varandra.



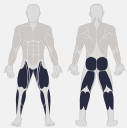


Beskrivning Stå framför varandra och greppa tag om varandras handleder. Ställ er på ett ben och sträck det andra benet rakt fram. Sätt er bak genom att böja på benet och gå så långt ner att hälen kan stanna kvar i golvet. Res er upp och upprepa övningen några gånger innan ni byter sida.

Tänk på

- Sug in naveln mot ryggraden och aktivera bålmusklerna. Undvik att svanka i ryggen.
- Håll uppe bröstet så att du inte faller ihop i överkroppen när du böjer i knät.
- Låt knäna peka i samma riktning som tårna när du böjer i knät.

Justering Gör övningen **lättare** genom att göra enbensböjen person åt gången. Gå inte djupare än att sätet är i samma höjd som knäna.





Beskrivning Stå på ett ben med lätt böjt knä. Håll ryggen rak, fäll ryggen framåt genom att böja i höften. Håll höfterna parallella med golvet. Fäll ryggen till horisontalläge där det bakre benet tillsammans med ryggen blir en rak linje. Gå tillbaka till ursprungsläge. Upprepa på samma ben eller byt ben.

Tänk på

- Sug in naveln mot ryggraden och aktivera bålmusklerna.
- Gör övningen långsamt och fokusera på balansen

Justering Gör övningen **lättare** genom att hålla armarna rakt ut som ett flygplan som hjälp att hålla balansen. Gör övningen **svårare** genom att komma upp på tå eller gör ett hopp när du kommit upp till upprätt position.



Hockey Fitness Play

Hockey är ett lagspel som innebär att passa, fånga och skjuta med puck, boll och klubba. Det är viktigt att träna på grundteknik när man ska spela. Det finns många roliga spelvarianter och på ett eller annat sätt tränar du på hockeyns olika moment. Var även beredd på att få upp pulsen rejält. Om ni är inomhus kan ni spela med innebandybollar som inte är så hårda.

Hur går spelet till?

Utgångspositionen kallas *ready position*. I ready position blir du mer redo att förflytta dig och du blir stadigare om du går in i en närkamp. Öva på att passa till varandra. Stå i par 2-3 meter ifrån varandra, och variera sedan avståndet.

- Stå med lätt böjda ben,
- ha tyngden på främre delen av foten
och

- spänn bålmusklerna för att hålla ryggen i en bra position.
- Se till att hela överkroppen följer med när du roterar från sida till sida.

Greppa klubban Det vanliga är att om du är högerhänt håller du klubban med höger hand överst och om du är vänsterhänt håller du klubban med vänster hand överst.

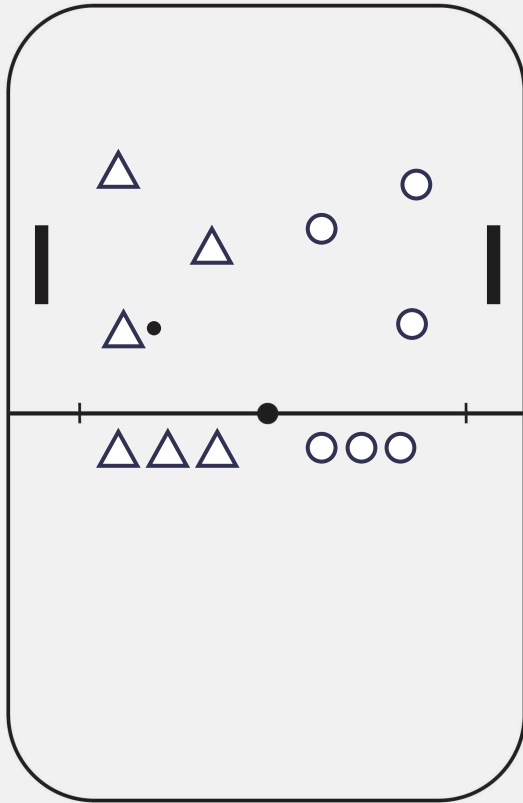
Hockey Fitness Play har liknande spelregler som hockeyn med några förändringar. Det här kan du tänka på:

- Eftersom spelet ska passa alla – erfaren som nybörjare, är de hårda tacklingarna borta.
- Spelaren får inte slå på motståndarens klubba (skaft eller blad) eller ben.

- Ni kan spela antingen med eller utan målvakt.
- Klubbans blad får inte användas ovanför knähöjd.
- Vid match sker tekning vid spelets start, vid byte och vid onaturliga spelsituationer.

Ha kul!

I **Hockey Fitness Off-Ice** används både stor och liten plan, utomhus så väl som inomhus. Använd små mål och tejpa eventuellt upp målområdet. Markera upp planen med koner eller golvmarkeringar. Band i olika färger kan användas för att dela upp lag och kommer till användning i uppvärmnings- och spelövningarna.



Hockey Flex spelas med lite annorlunda regler för att särskilt passa nybörjare samtidigt som spelet får högt tempo med pulshöjande träning.

Plan och utrustning

- Liten plan (ca 20 x 10 m)
- 2 småmål
- 1 innebandyboll
- Band eller västar till ett av lagen

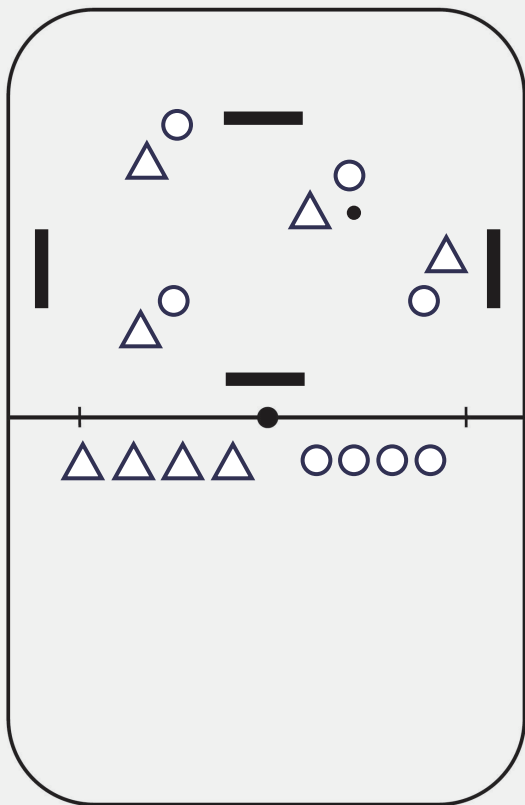
Beskrivning

- Spelarna delas in i 2 lag med 3–5 spelare på plan/lag.
- Inga slag på klubban eller bollen. Du får endast täcka och bryta passningar. Inga tacklingar.
- Du får inte springa in i din motståndare med bollen.
- Inga skott från egen planhalva.
- Backa hem med hela laget efter att ni gjort mål.
- Om bollen går över sargen eller utanför linjen – den som hämtar bollen först sätter igång spelet igen genom inkast.

MÅL, MÅL, MÅL, MÅL

OFF-ICE

PLAY 04



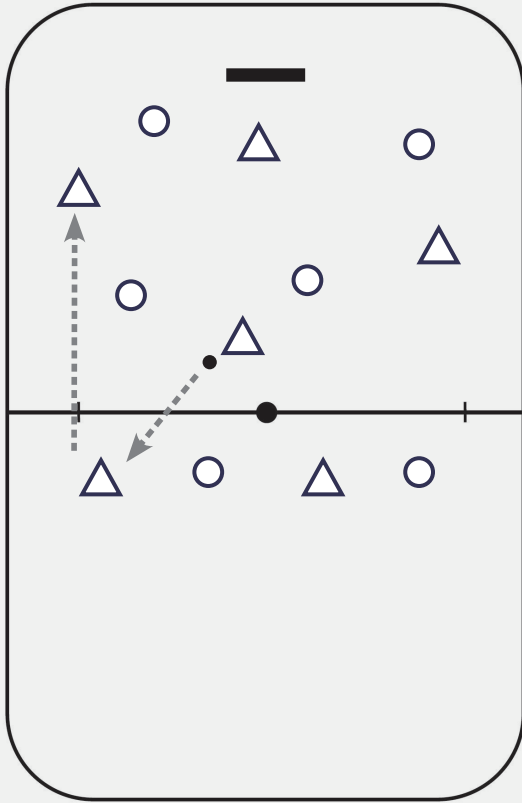
Här används vanliga regler men dubbelt så många mål. Lite som ett flipperspel.

Plan och utrustning

- Liten plan (ca 20 x 10 m)
- 4 småmål
- 1 innebandyboll
- Band eller västar till ett av lagen

Beskrivning

- Spelarna delas in i 2 lag med 4 spelare på plan/lag. Använd avbytare som hoppar in en efter en efter ett visst antal minuter.
- På plan finns 4 st småmål – ett på varje sida. Båda lagen får göra mål på samtliga fyra mål.
- Efter att ett mål har gjorts på ett av målen får inte nästa mål göras på samma mål, utan måste göras på något av de andra tre målen.



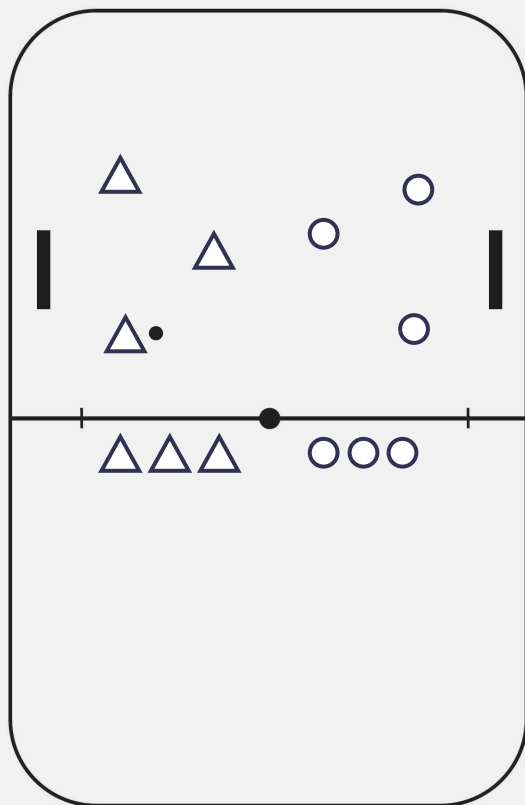
Väggen innebär att bara ett mål används och båda lagen har samma uppdrag - att både göra mål på och försvara ett och samma mål.

Plan och utrustning

- Halv planhalva
- 1 litet mål
- 1 innebandyboll
- Band eller västar till ett av lagen

Beskrivning

- Spelarna delas in i 2 lag med 4-5 spelare på plan/lag + minst 2 avbytare/lag.
- Båda lagen ska göra mål och samtidigt försvara ett och samma mål.
- Avbyterna i respektive lag är med i spelet genom att spelare på planen kan passa avbyterna.



Det finns annan utrustning att använda för att få till ett kul spel! Tärningen kan ge matchen en häftig vändning.

Plan och utrustning

- Liten plan (ca 20 x 10 m)
- 2 småmål
- 1 innebandyboll
- 1 tärning
- Band eller västar till ett av lagen

Beskrivning

- Spelarna delas in i 2 lag med 3 spelare på plan/lag. Avbytare hoppar in efter viss tid.
- När en spelare har gjort mål går hen utanför planen och kastar

tärningen. Antalet prickar på tärningen avgör hur många poäng målet är värt, men om tärningen landar på en 5:a så drar man av 5 poäng på sitt resultat.

- Det andra laget vet inte om vad motståndarna har för antal poäng utan detta avslöjas när matchen är färdigspelad.

Skruva upp intensiteten Lägg till en utmaning där till exempel en 6:a på tärningen innebär att man ska göra 6 knäböj för att få behålla poängen. Använd övningskortet märkta **Power** för tips på övningar. Är ni många kan två matcher pågå samtidigt.



I detta spel spelar oerfarna och erfarna spelare tillsammans uppdelade i lag efter erfarenhetsnivå. Men oroa er inte – alla utmanas!

Plan och utrustning

- Liten plan (ca 20 x 10 m)
- 2 småmål
- 1 innebandyboll
- Band eller västar till ett av lagen

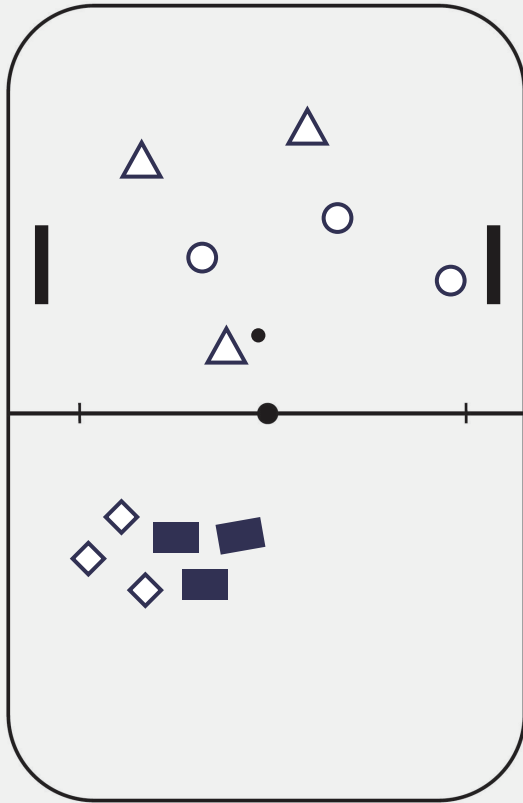
Beskrivning

- Spelarna delas in i 2 lag med 3 spelare på plan/lag.
- Spelarna delas upp i tre olika nivåer – nybörjare, viss vana och erfarna. Vilken nivå man är på markeras med västar eller band.
- Antalet poäng vid mål avgörs beroende på vilken nivå spelaren har.

Erfarna spelare = 1 poäng

Spelare med viss vana = 2 poäng

Nybörjare = 3 poäng



Belöningen är en rolig kombination av spel och styrketräning, och det blir tuffare och tuffare och tuffare!

Plan och utrustning

- Liten plan (ca 20 x 10 m)
- 2 småmål
- 1 innebandyboll
- Band eller västar i två olika färger till två av lagen

Beskrivning

- Spelarna delas in i 3 lag med 3 spelare på plan/lag.
- När ett lag släpper in mål lämnar laget planen och ska genomföra sin "belöning" som är någon form

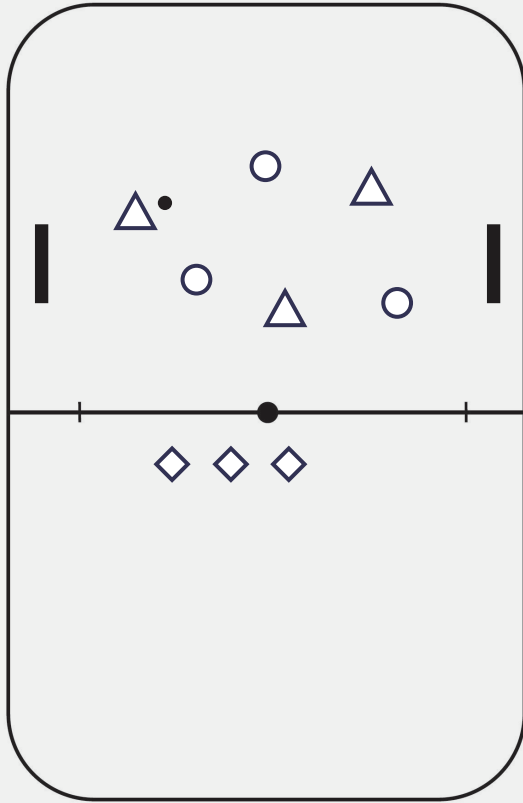
av styrkeövning. Exempel på övningar är armhävningar, knäböj, utfallssteg, situps och rygglyft. Använd övningskorten märkta **Power** för tips på övningar.

- Vid första tillfället gör laget t ex 10 repetitioner av en övning. Vid andra insläppta målet lägger man till 3 repetitioner så det blir 13. Vid fortsatt insläppta mål läggs ytterligare 3 repetitioner till osv.
- När laget som släppt in mål lämnar planen för att genomföra sin belöning, går det andra laget in på plan och återupptar spelet. Nästa match har då börjat och pågår tills det blir mål.

ÄTA UPP ELLER ÄTAS UPP

OFF-ICE

PLAY 09



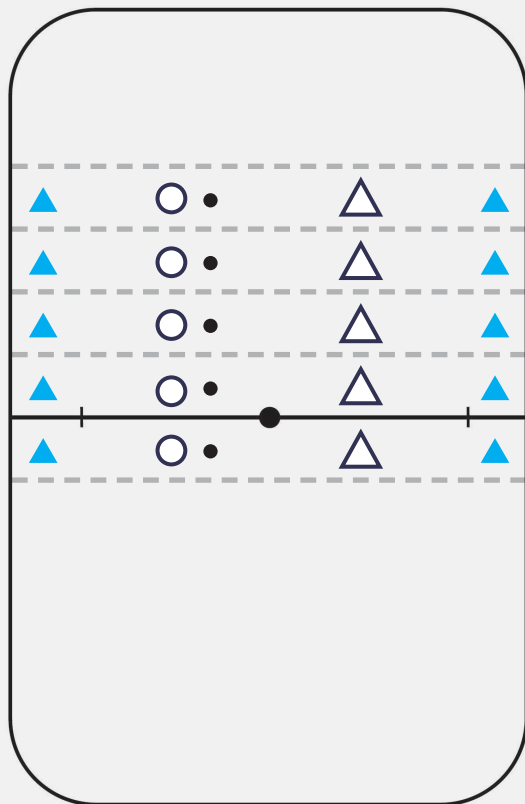
Här handlar det om att som lag överleva på plan! Så länge ni gör mål får ni fortsätta spela, annars får ni lämna spelplanen och svälta på bänken.

Plan och utrustning

- Liten plan (ca 20 x 10 m)
- 2 småmål
- 1 innebandyboll
- Band eller västar i två färger till två av lagen

Beskrivning

- Spelarna delas in i 3 lag med 3 spelare på plan/lag.
- Två lag börjar på plan och spelar mot varandra. Det lag som först gör ett mål stannar kvar på plan. Det andra laget lämnar planen och det tredje laget kommer in. Nästa match börjar spelas.
- **Förslag:** det lag som först har kommit upp i 10 mål (10 delsegrar) har vunnit. De andra två lagen fortsätter spela mot varandra om silver och brons.



Duellen är precis vad det är – möte en mot en, och till slut står en vinnare kvar. Ni kan med fördel markera upp flera spelplaner så att fler matcher spelas parallellt.

Plan och utrustning

- Avgränsad spelyta på ca 5 x 15 m
- Koner eller småmål
- Bollar

Beskrivning

- Använd en kon som mål alternativt småmål.

- Ett lag består av 1 spelare.
- Spelarna möter varandra en mot en. Flera matcher kan pågå på olika ytor samtidigt.
- Matcherna är ungefär 2 min långa. Efter en match byter man motstånd.
- Spelarna gör mål genom att träffa motståndarens kon, eller göra mål i motståndarens mål.
- Om man vill kan spelarna räkna antalet vinster för att sedan utse en vinnare efter ett givet antal omgångar.

Hockey Fitness Play har liknande spelregler som hockeyn med några förändringar. Det här kan du tänka på:

- Eftersom spelet inte kräver full hockeyutrustning är tacklingarna borta och närkampsspelet lite snällare.
- Spelaren får inte slå på motståndarens klubba (skaft eller blad) eller ben.
- Ni kan spela antingen med eller utan målvakt.

- Klubbans blad får inte användas ovanför axelhöjd.
- Slagskott är ej tillåtet.
- Går pucken ur zon eller går i mål, skickar tränaren in ny puck.

Ha kul!

I **Hockey Fitness On-Ice** används både hela rinken och enskilda zoner. Avgränsa del av rink med koner eller markeringar. Band i olika färger kan

användas för att dela upp lag och kommer till användning i uppvärmnings- och spelövningarna.

Tänk på din säkerhet när du är på isen. Under hela träningspasset på is är varje spelare skyldigt att bära en av SIF godkänd hjälm och godkänt halsskydd.

Skridskoåkning Tänk på att ha böjda knän, hålla knäna framför tårna och att böja i fotleden. Sträck upp i överkroppen och håll uppe blicken. Åkstilen är en anings sittande. Det är viktigt att hitta balansen i åkningen. Är man för långt fram med överkropp och huvud, är det lätt att man hamnar på tå och därmed får sämre balans i åkningen. Ju lägre tyngdpunkt och ju lägre åkställning, desto bättre balans vilket ger möjlighet att skapa kraft när du ska hantera klubba och puck. Vid skott och passning – låt kroppstyngden gå från det bakre till främre benet. Använd arm-, bål- och benmuskler.

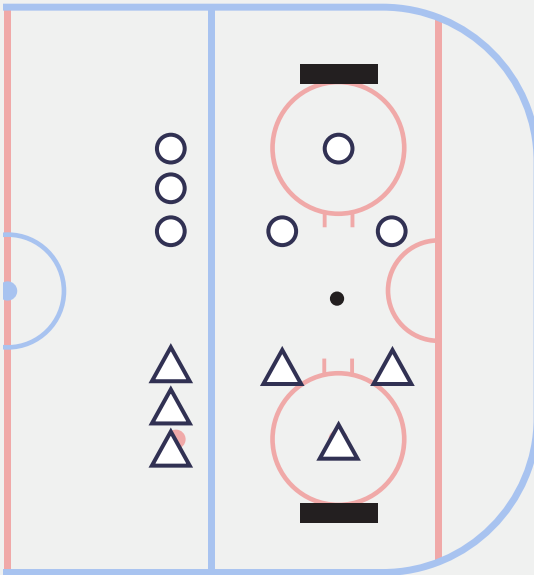
Passning Sveppassning är grunden till alla passningar och skott. Pucken är på

sidan bakom kroppen. Ha mjuka handleder och svep iväg pucken. Fullfölj rörelsen i passningens riktning. Genom *backhandpassning* vinner du tid då du inte behöver förflytta dig till andra sidan pucken för en sveppassning. Tekniken är den samma för backhandpassning. Andra typer av passningar: *handledspassning*, *flippassning*, *direktpassning*, *sargpassning*, *skridskopassning* och *enhandspassning*.

Mottagning Var alltid beredd att ta emot pucken. Med klubban i isen visar du att du vill ha pucken. Tänk på att ha hela klubbladet i isen – vinkelrätt mot pucken. Följ hela tiden pucken med blicken. När pucken träffar klubbans

blad – följ med med klubban eller med puckriktningen. Du kan även ta emot pucken med skidskorna, händerna och kroppen.

Skott För *svepskott* trycker du den nedre handen framåt och drar den övre handen i motsatt riktning. Då får du en hävstångseffekt. Avsluta med en snärtig handledsrörelse. Fullfölj rörelsen i skottriktningen. *Backhandskott* baseras på samma teknik som en backhandpassning. *Handledsskott* är ett skott med böjda handleder och snärtig handledsrörelse. Andra typer av skott är *slagskott*, som är både ett hårdare och snabbare skott, och *direktskott*.



I det traditionella smålagsspelet får ni möjlighet att på lite mindre yta få till mycket spel. Spela utan målvakt och öva passningar, mottagningar och försvarsspel.

Plan och utrustning

- En zon
- Två mål utan målvakt
- En puck
- Band eller väster till ett av lagen

Beskrivning

- Spelarna dels in 2 lag med 3-5 spelare/lag på plan. De som inte spelar blir avbytare.
- Bestäm hur länge varje match ska pågå.

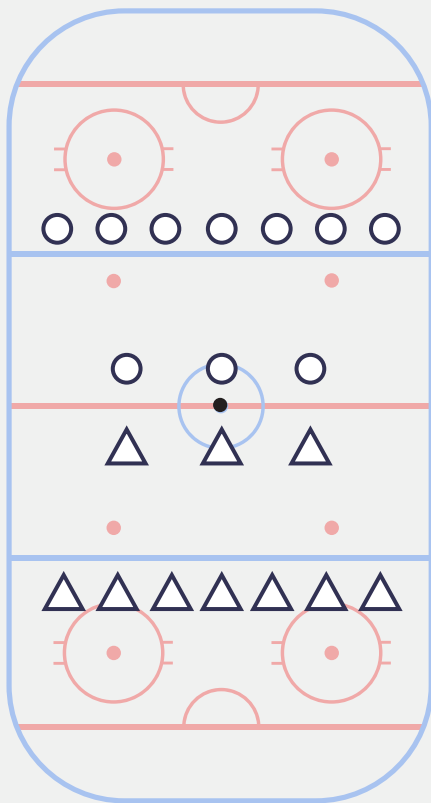
Tips! Använd tre zoner och håll i gång fler matcher samtidigt. Låt vinnaren i en match avancera till nästa zon och genomför ett litet seriespel.



TRE MOT TRE I EN ZON

ON-ICE

PLAY 04



Plan och utrustning

- En mittzon
- En puck
- Band eller västar till ett av lagen

Beskrivning

- Spelarna delas in i 2 lag med 3 spelare/lag på plan. Övriga spelare ställer upp som sarg längs med långsidorna.
- Pucken ska passas inom laget medan motståndarlaget ska försöka vinna över pucken.

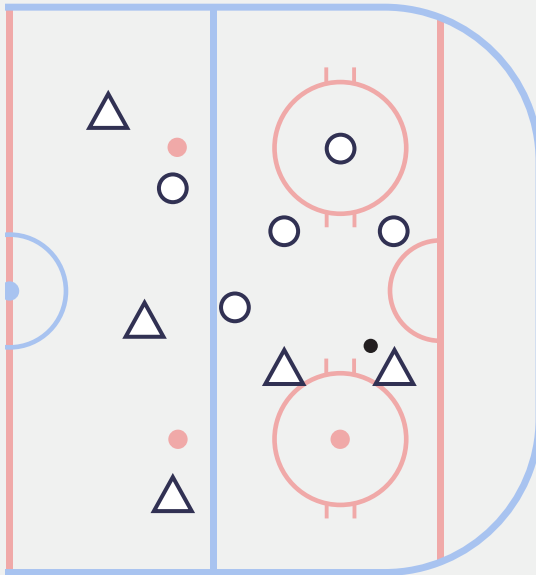
- Vilande spelare på långsidorna får vara med genom att leverera passningar till sitt eget lag.
- Byt spelare på signal efter 30 sekunder.

Skruva upp intensiteten genom att korta ner tiden mellan byten. Ni kan även spela 2 mot 2 eller 4 mot 4. Hitta det som passar gruppen, eller variera antalet spelare för olika utmaningar.

FEM MOT FEM MED OMVÄND KLUBBBA

ON-ICE

PLAY 05



Tufft på flera sätt! Ett lag ska försvara utan att använda klubbladet. Det andra laget ska försöka hålla upp till 5 passningar inom laget för att få poäng. Svett i panna och leende på läpparna!

Plan och utrustning

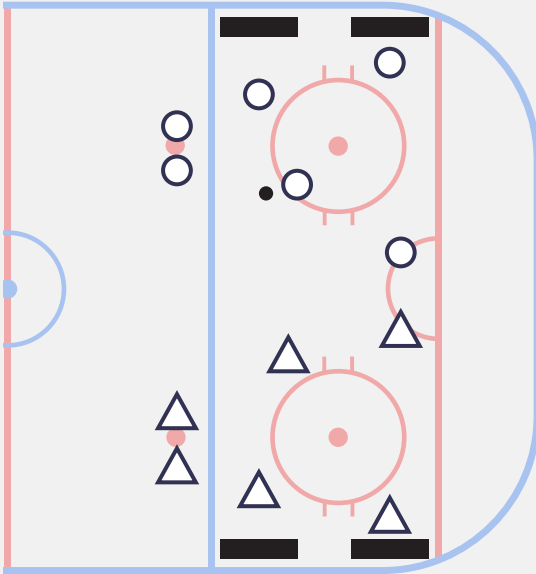
- En zon
- En puck
- Band eller västar till ett av lagen

Beskrivning

- Spelarna delas in i 2 lag med 5 spelare/lag på plan.
- Spelarna i det ena laget vänder på klubban.
- Passa 3–5 gånger inom laget för att få 1 poäng.
- Laget med omvända klubbor ska försöka förhindra passning.
- Spela t ex 3 minuter i taget innan det andra laget vänder på sina klubbor.

Skruva upp intensiteten genom att avsluta med en match där båda lagen vänder på klubborna.





Varje lag har två mål. Det innebär fler målchanser men också ett tufft försvarsspel.

Plan och utrustning

- En zon
- Fyra mål med eller utan målvakt
- En puck
- Band eller västar till ett av lagen

Beskrivning

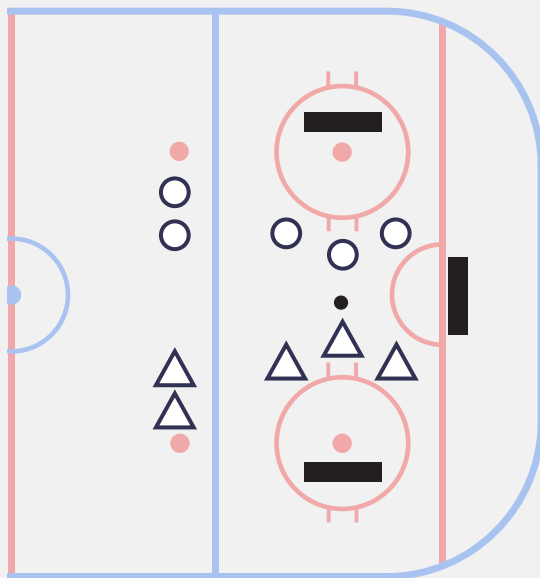
- Spelarna delas in i 2 lag med 3-5 spelare/lag på plan.
- Varje lag har två mål på sin kortsida.



SMÅLAGSSPEL MED 3 BURAR

ON-ICE

PLAY 07



Lagen har varsitt mål och ett gemensamt. Fler chanser till mål och fler burar att täcka. Samspel och motspel.

Plan och utrustning

- En zon
- Tre mål med eller utan målvakt
- En puck
- Band eller västar till ett av lagen

Beskrivning

- Spelarna delas in 2 lag med 2-3 spelare/lag på plan + minst 1 avbytare/lag som byts in på signal.
- Placera ut ett mål på varje kortsida av spelytan och ett mål på långsida. Lagen har varsitt mål och delar på målet i mitten.
- Byte sker vid signal. Byt t ex efter 30 sekunder.

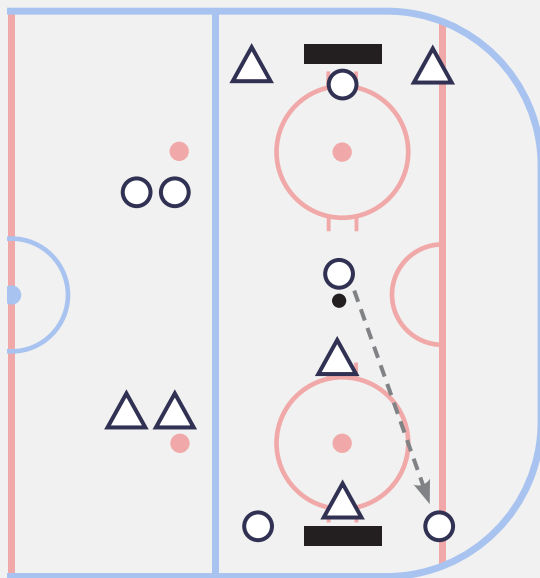
Skruva upp intensiteten genom att sätta målen tätare och gör ytan framför mål mindre.



SMÅLAGSSPEL MED PASSARE BAKOM MÅL

ON-ICE

PLAY 08



Här sätter ni ut passningstationer bakom mål och får två medspelare till att passa till.

Plan och utrustning

- En zon
- Två mål med målvakt
- En puck
- Band och västar till ett av lagen

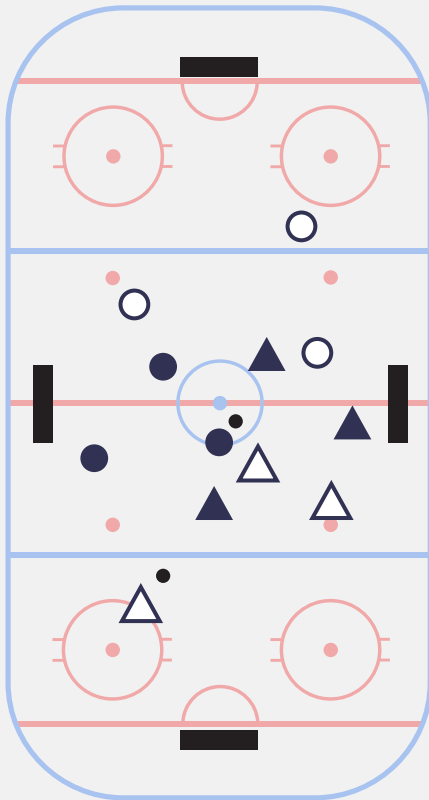
Beskrivning

- Spelarna delas in i 2 lag med 4 spelare/lag på plan + minst 1 avbytare/lag som byts in på signal.

- 2 spelare/lag placeras på kortsidorna och är fasta passare. Passarna byts ut efter ett tag.
- Använd passarna och uppmana att skjuta så fort som möjlig efter en passning.

Skruva upp intensiteten genom att variera olika antal spelare i smålagsspelet – 1 mot 1, 2 mot 2 och 3 mot 3. Ni kan även korta ner bytestiden för högre intensitet.





Crossgame är ett kors-och-tvärs-spel! Två matcher pågår samtidigt på samma plats. Mål på alla sidor och spelare överallt. Det kommer komma både medspelare och motståndare i din väg så håll ögonen öppna.

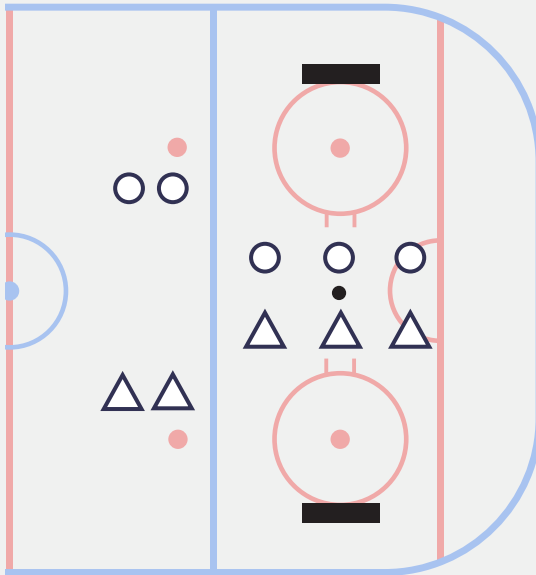
Plan och utrustning

- Hel rink
- 4 mål med eller utan målvakt
- Två puckar

Beskrivning

- Spelarna delas in 4 lag med 3-4 spelare/lag på plan + minst 1 avbytare/lag som byts in på signal.
- Placera ut två mål mitt på långsidorna och två mål på kortsidorna.
- En match pågår över hela rinkens, och en match i mittzonen.





Tekningstävling är en bra övning för att sätta fokus på teckningar. Här gäller det att vara snabb i tanke och handling. Vinner du en teckning vinner ni en extra spelare till laget.

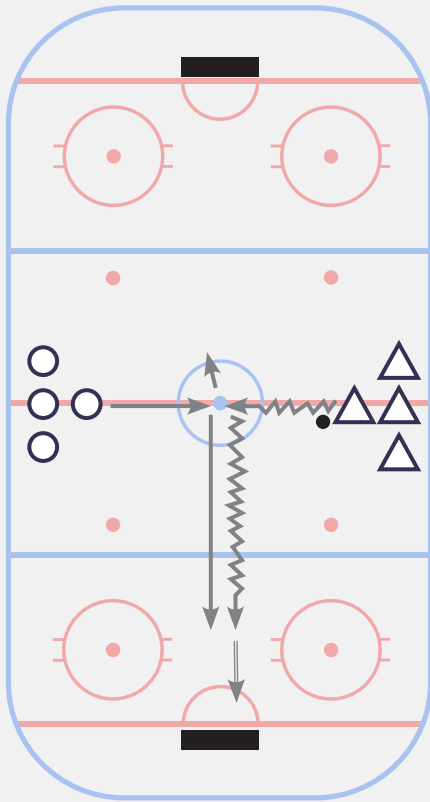
Plan och utrustning

- En zon
- Två mål utan målvakt
- En puck
- Västar eller band till ett av lagen

Beskrivning

- Spelarna delas in i lag om 3 spelare/lag på plan och minst 1 avbytare som byts in på signal.
- Lagen börjar vid teckning och det lag som vinner teckningen får passa till en ytterligare spelare som sätts in i spelet och laget spelar 4 mot 3.





Avsluta träningspasset med lite tävling. I spel 1 mot 1 blir det full rusch in i det sista!

Plan och utrustning

- Hel rink
- Två mål med eller utan målvakt
- Puckar
- Band eller västar till ett av lagen

Beskrivning

- Spelarna delas in i 2 lag - ett lag på varje långsida.
- På signal startar spelarna 1 mot 1 från rödlinjen vid sargen.

- Ena spelaren startar med puck och åker in i mittcirkeln innan hen får åka mot valfritt mål och försöka göra mål.
- Spelare från andra laget ska försöka vinna pucken och åker från sin långsida längs rödlinje mot mittcirkeln.
- Spelet pågår tills skott mot mål eller tills signal ges.
- Tävla genom att räkna antalet mål som varje lag gör.
- Turas om mellan lagen med att börja med pucken.

Projektet **Sport Fitness** är framtaget med stöd av Framåtfonden som är ett samarbete mellan Riksidrottsförbundet och Svenska spel.

Framåt för fler i rörelse!



Riksidrottsförbundet



SVENSKA SPEL

Projektet **Sport Fitness** drivs i samarbete med RF-SISU Skåne, Skånes Ishockeyförbund, Skånes Handbollförbund och Skånes Innebandyförbund.

Tack till Anna Katrine Sand vid Danske Håndbold Forbund för inspiration till Sport Fitness. Tack även till Stefan Bergkvist för din hjälp och stöttning i Hockey Fitness-projektet.

Grafisk design Misan Friberg, Art Industry.

Foto Torbjörn Lagerwall, iStockphoto

Tryck JustNu, 2020

Tack till alla vänner som ställt upp som modeller, bollplank och testpersoner.

sportfitness@skanskidrott.se



Skåne



**Skånes
Innebandyförbund**

