

SPELET

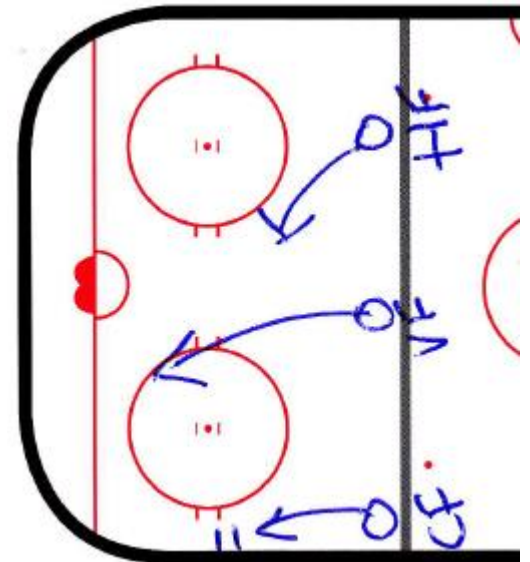
- 100 % - vi ger **alltid** 100 % - om vi inte gör det ger vi motståndare övertag och energi.
- TÄVLA- vi tävlar i allt vi gör, **våga vinna** – utmana på träning och match.
- Vi gör allt i så **hög** fart som möjligt.
- Snabba spelvändningar.
- Den som är närmast puck bestämmer vad dom andra ska göra, viktigt att **alla** "hakar på".
- Spela med linjerna, stå upp eller backa av i egen zon, spela med djup.
- **KOMMUNIKATION** – prata med varandra.

FÖRSVARSPEL .

- FÖRSVARSPEL – Anfallszon - Mittzon – Försvarszon.
- FÖRSVARSPELET BÖRJAR DÄR VI TAPPAR PUCK.
- FÖRSVARSPELET HANDLAR INTE BARA OM ATT ÅKA BAKLÄNGES – HÖG FART ANFALL GER HÖG FART I FÖRSVARSPELET.

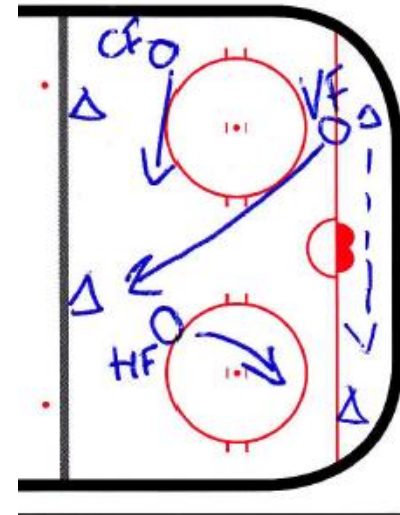
FÖRSVARSPEL – ANFALLSZON.

- Forechecking- hög fart = hög fart hem.
- Hålla upp forechecking, när pucken går från hörn till hörn, se bild.
- Alltid en 3:a högt.
- Skär av pass-linjer, ej rakt på.
- Stäng sarg CF eller HF, Forechecking, se bild.



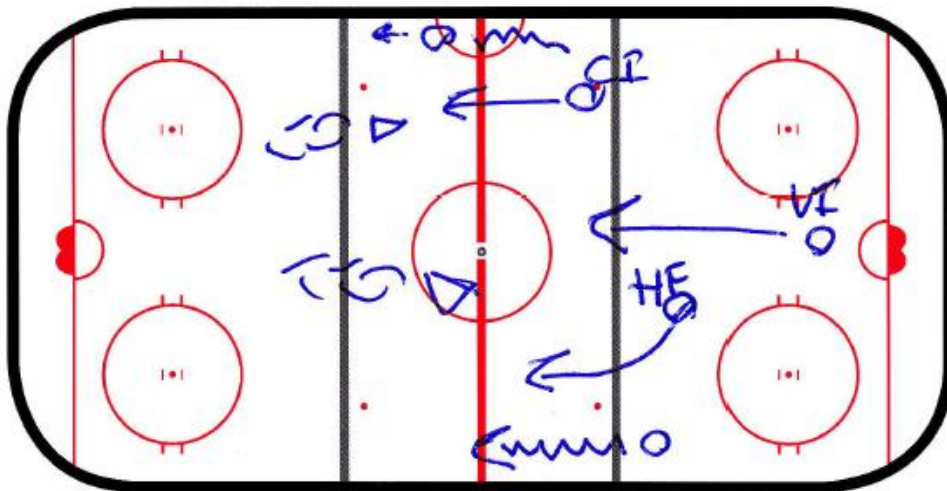
FÖRSVARSPEL – ANFALLSZON.

- Back spelar back, kliv ej fram om du inte är 100 %.
- När dom byter sida vid forechecking.
- Se bild, VF gå bakom mål för att ta ut passlinjen eller ta upp mitt banan.



FÖRSVARSPEL – MITT ZON.

- Första Forward backcheckar hem hårt, övriga Forwards håller koll på sin korridor och motståndare, vrid på huvudet.
- Back – backar hem till han har 100 % kontakt med Forward.
- Om Forward inte har kontakt i bankchecken vid egen blå, back backar hem och styr ut i hörn, och skapa en 2-1.



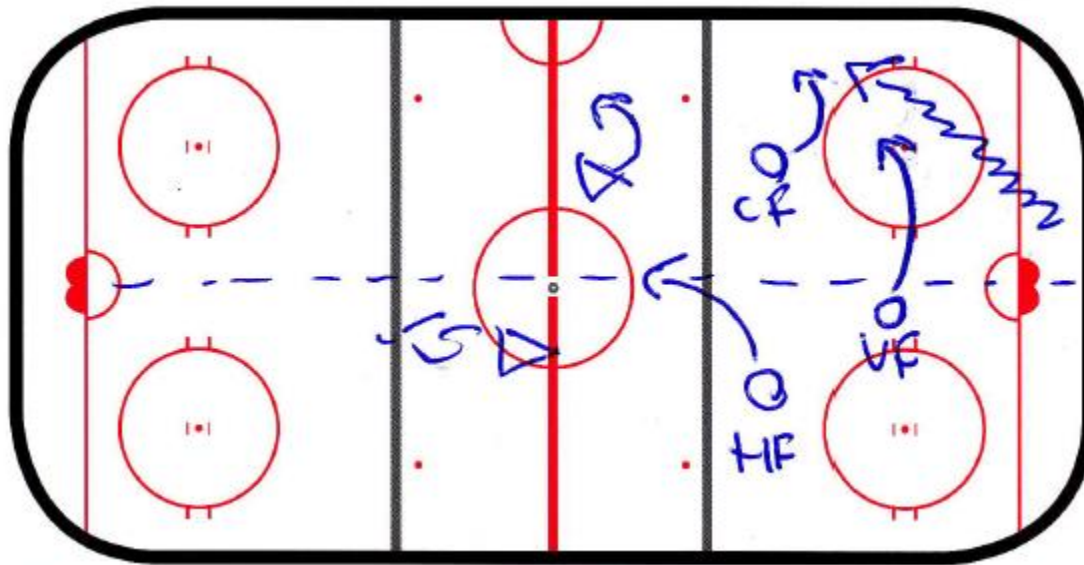
2 Backcheck

Om back inte
har kontakt, backar
av ner till hörn
skapa 2-1.

Tid:

FÖRSVARSPEL – MITT ZON.

- När motståndaren ställer upp med back bakom mål och vi inte kan vinna puck, ställ upp i 2-2-1.
- Se bild



3 Mitt zon

2-2-1

-Stryk mot avside

-HF håller koll
på icke puck sida

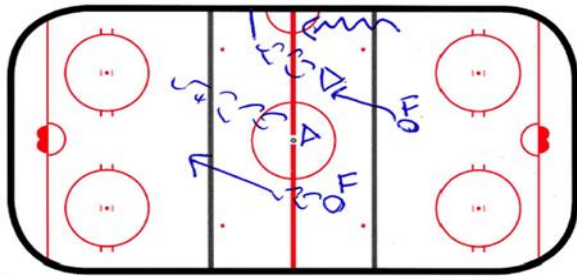
Tid:

FÖRSVARSPEL- EGEN ZON

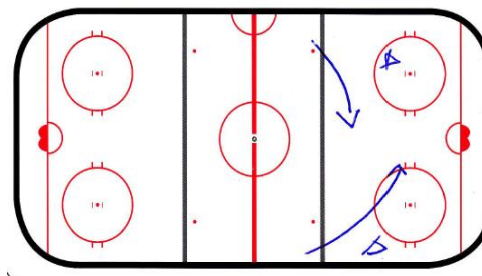
- Vi jobbar utifrån att överbelasta, bortre FW alltid framför mål.
- MÅLET ska vi allt försvara, jobba blad mot blad, aktiva klubbor på isen, 90 % av alla mål kommer framför mål.
- Vi jobbar alltid i skottlinje.
- Håller motståndaren på utsida, alltid kropp mellan puck och mål.
- Vi sätter press så fort motståndaren passerat blå, då har dom sämst kontroll och när dom visar ryggar i vårzon.
- Sortera - prata med varandra, håll koll på icke-pucksida, gäller även MV.

PENALTYKILLING

- Har inte motståndaren kontroll sätter vi press.
- Vi jobba 1-3, se bild.
- FW "svingar" deras zon för att störa, se bild.



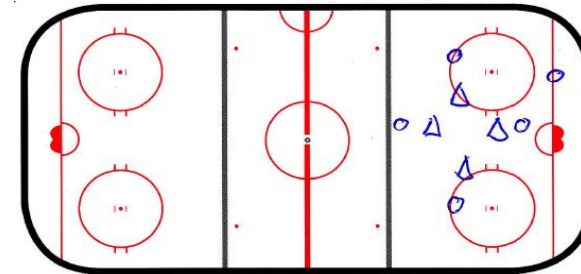
4 Penalty killing
- 1-3
- Forward hjälper
backarna för
håller håll p:
laka sida
Tid:



4 4-5
- Sving
- go ned för
pass linje
Tid:

PENALTYKILLING – EGEN ZON.

- Starka framför eget mål, MV prata.
- Fastna inte på motståndaren.
- Blad - Blad, aktiva klubbor.
- Ligg i skottlinje, skott utifrån ta bort blad så MV får koncentrera sig på skottet.
- Jobba mot deras energi-givare, press (spelfördelare)
- Jobba mot motståndaren av-sida, right eller left.
- Sätt press – när vi ser ryggar, returer, puckar efter sargen.
- Vrid boxen för att motverka genomspel.



5 Box play

-Takt box

Ser till att man
inte kan göra
genomspel.

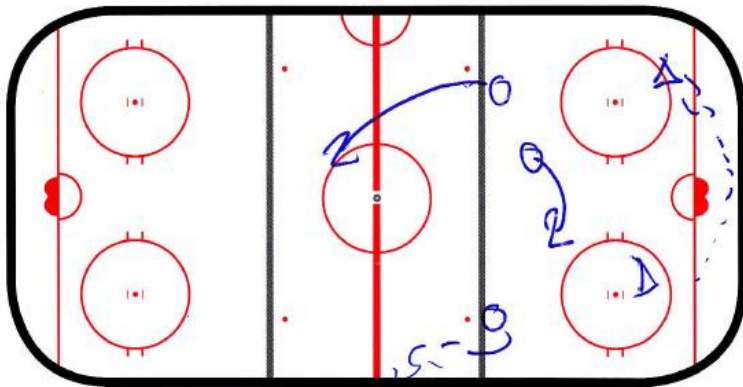
Tid:

ANFALLSSPEL

- Hög fart.
- Kontroll.
- Vända spelet snabbt.
- Rakt spel.
- Alla spelare anfaller.
- Hög rörelse i af-zon
- Alltid en 3:a högt i zon, rulla runt.

ANFALLSSPEL – FÖRSVARZON.

- RÖRLIGA-backar.
- När vi vinner puck, spela på icke puck-sida. Se bild.
- Spela på hög och låg avlastare.
- Bortre FW går alltid mot mittpunkt eller högt, CF säkrar i mitten.

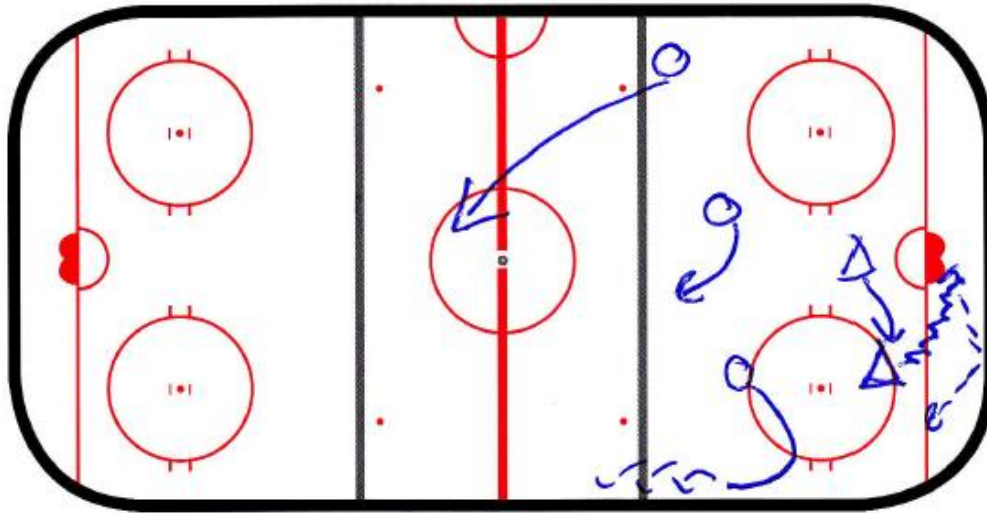


7 Spel på icke
puck sida

Tid:

ANFALLSSPEL – FÖRSVARZON.

- Revers, se bild
- Om vi är under hårt press, spela efter sargen till andra sidan.
- När vi får press i egen zon.

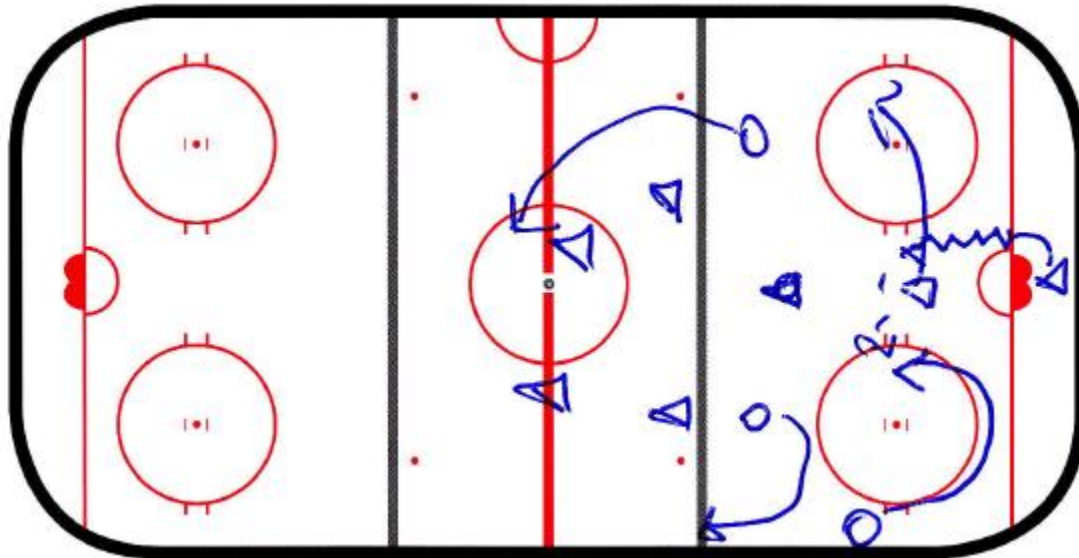


6 *Revers*

Tid:

UPPSPEL – EGEN ZON.

- Uppspel, se bild.
- Skapa 2 mot 1.



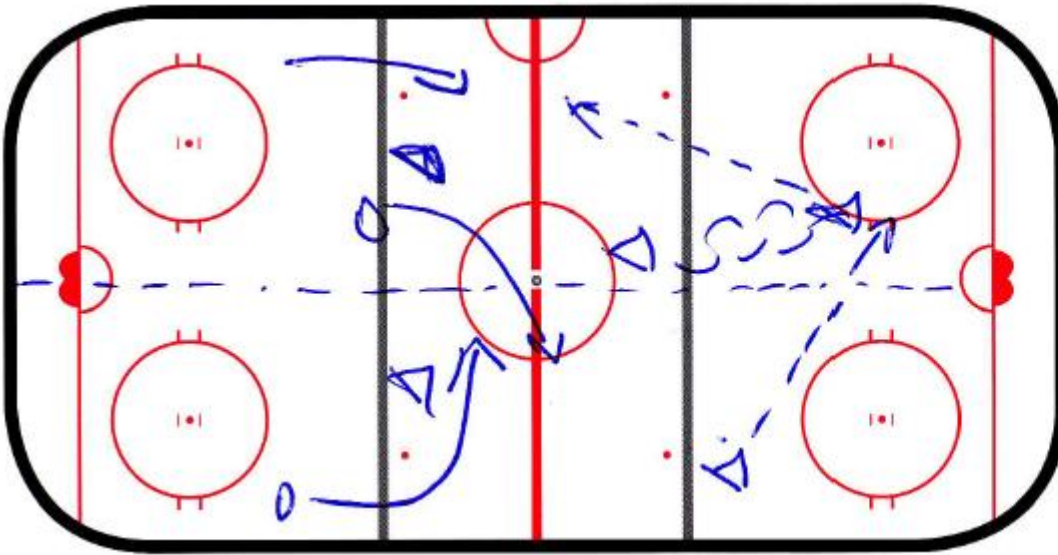
8 ~~Antal Uppspel~~

Skapa 2-1

Tid:

MITT – ZON – SPELVÄNDNING.

- Back back spela på bortre blå på mötande FW övriga FW, skapa 2-1, se bild.



1 Spelsvändning
mitt zon

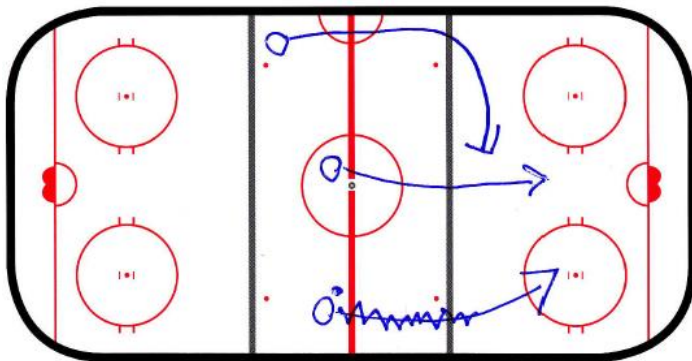
Skapa 2-1
på båda sidor

Spela över central-
linjen.

Tid:

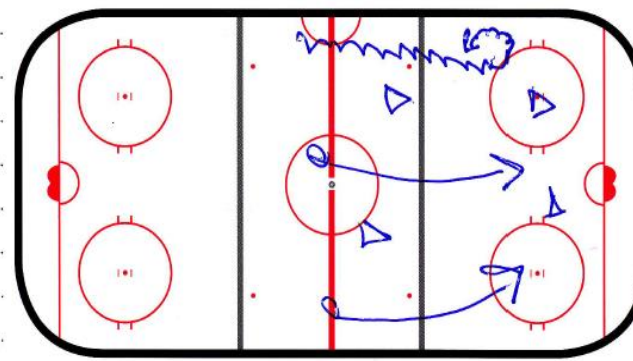
ANFALLSSPEL – INGÅNGAR.

- 2:a FW in i zon går alltid på mål, 3:e tar returer, se bild
- Vid kontroll och motståndarna faller ner, gör fränvändning och spela på icke-pucksida, se bild.
- Ingen och passa lägg på mål.



2 Ingångar anfall zon
- katten chlod på
mål

Tid:

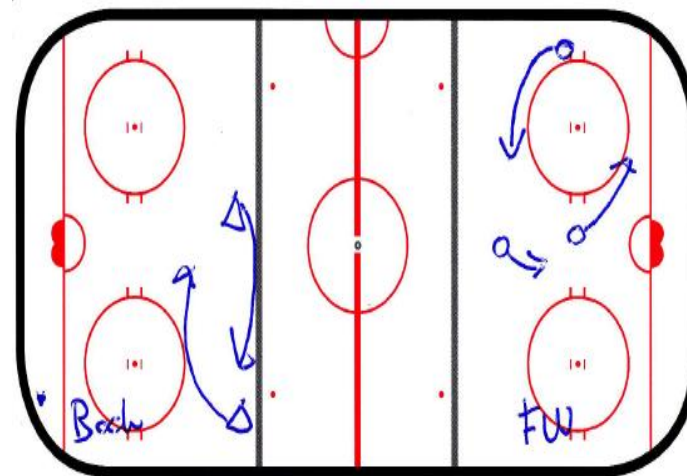


3 När motståndaren
faller ner, gör
fränvändning

Tid:

ANFALLSZON – NÄR VI FÅR FAST MOTSTÅNDARNA.

- 3:an högt, vid toppen av cirkeln, vi jobbar i cirklar, se bild.
- Alltid 1:a i alla lägen, vi vill göra mål.
- Backar rulla på blå eller på utsida, gå inte längre ner än toppen på cirkeln om du inte är 100 %.
- Ta skydd bakom motståndarens mål.
- Vid skott från blå sätt press på målet.



5 Anfäll spel

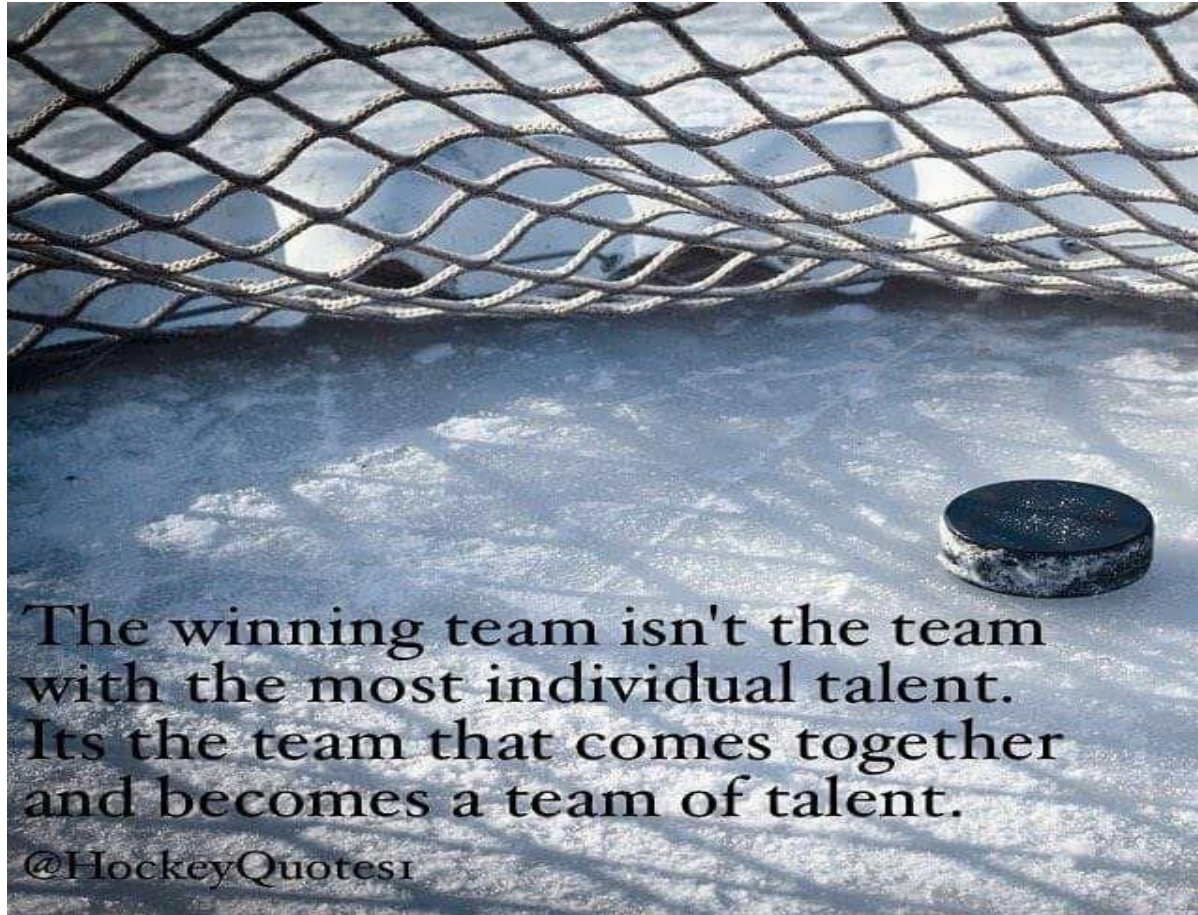
- 3:an högt

- Rulla över med
backarna.

Tid:

POWER PLAY.

- Jobbar på samma sätt som 5 mot 5.
- Vid stress har vi hörnen som avlastningsyta, gå ut och börja om.
- Våga vara kreativa, rörliga och mycket hot.
- Mycket skott.
- Uppställning en FW rörlig ut och in.
- Press på mål vid skott.



The winning team isn't the team
with the most individual talent.
Its the team that comes together
and becomes a team of talent.

@HockeyQuotes1