

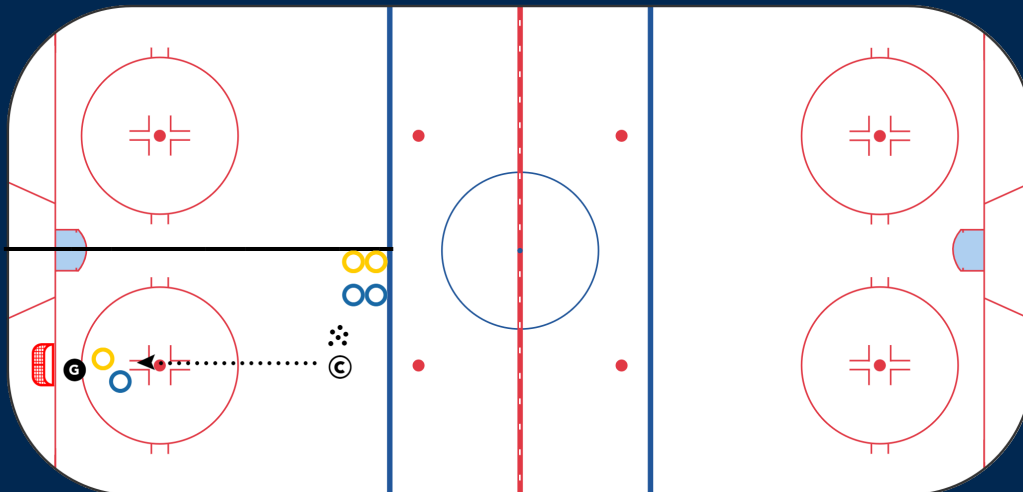
Tema/ kategori

1 mot 1 framför mål



Ålder
9-12 år

Syfte
Närkampsspel, Målskytte



Önskade tränarbeteenden

Uppmuntra spelarna till kamp på ett regelrätt sätt. Ha positiv energi och ge tips på hur spelarna kan utföra övningen. Variera hur du lägger in puckarna så spelarna inte vet exakt vart de kommer.

Spelarbeteenden – vad vi kan titta efter?

Den försvarande spelaren försöker i första läget att få bort anfallarens klubba när skottet kommer och på eventuell retur. Om spelet hamnar i hörnet spelar man blad mot puck med klubban i en hand. Kämpa hårt i kampen framför mål.

Anfallande spelare: Sträva efter att få loss klubban och ha den fri när skottet kommer från tränaren för att kunna styra in pucken. Kämpa om den lösa pucken och på returer. Om pucken åker ut i hörnet försöker man täcka pucken, finta och ta sig in och göra mål.

Utförande

En försvarare och en anfallare startar framför mål. Övningen startar när tränaren lägger in en puck mot målvakten. Det blir kamp om pucken som fortsätter till pucken är i mål, blockerad, försvararen åkt ut med pucken eller i ca 10 sekunder då tränaren blåser av.

Se till att alla spelare testar både att vara anfallare och försvarare. Gärna lika mycket.

Räkna gärna varje mål som görs och tävla mellan färgerna.



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se