

Tema/ kategori

1 mot 1 från hörn

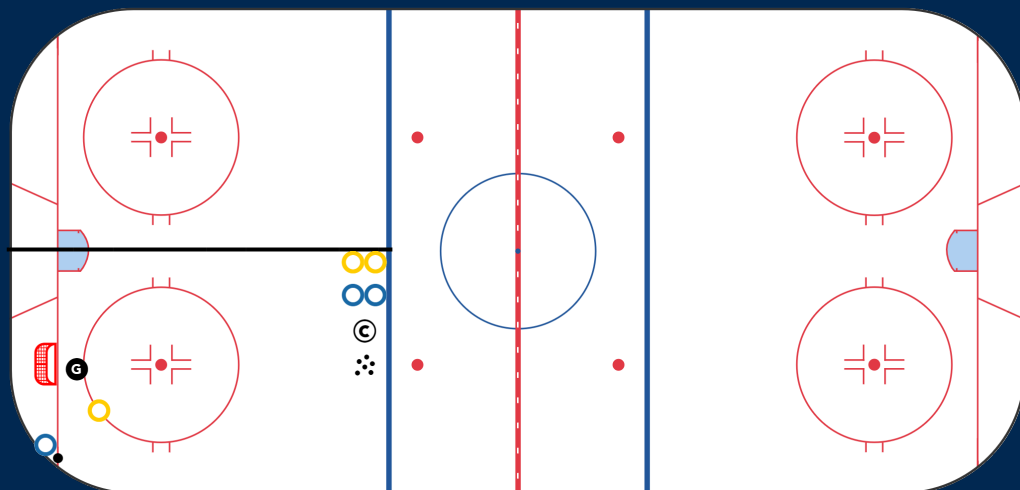


Ålder

9-12 år

Syfte

Närkampsspel, Målskytte



Önskade tränarbeteenden

Uppmuntra spelarna till kamp på ett regelrätt sätt framför målet. Ha positiv energi och ge tips på hur spelarna kan utföra övningen. Visa spelarna hur man kan agera som anfallare och försvarare i denna övning.

Spelarbeteenden – vad vi kan titta efter?

Försvarende spelare: Den försvarende spelaren spelar blad mot puck på med klubban i en hand vid starten och försöker få bort pucken. Vid kamp framför mål har man klubban i två händer och försöker få bort returen och hålla bort anfallaren.

Anfallande spelare: Försök täcka pucken med kroppen så inte försvararen kommer åt den. Använd kroppsfinter och dragningar för att ta dig in på mål. Kämpa om den lösa pucken och på returer.

Utförande

En försvarare startar på cirkellinjen och en anfallare startar med puck på förlängd mållinje. Övningen startar när anfallaren börjar. Det blir kamp om pucken som fortsätter till pucken är i mål, blockerad, försvararen åkt ut med pucken eller i ca 15 sekunder då tränaren blåser av. Blir det mål direkt eller om pucken åker ut snabbt kan tränaren lägga in en ny puck.

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