

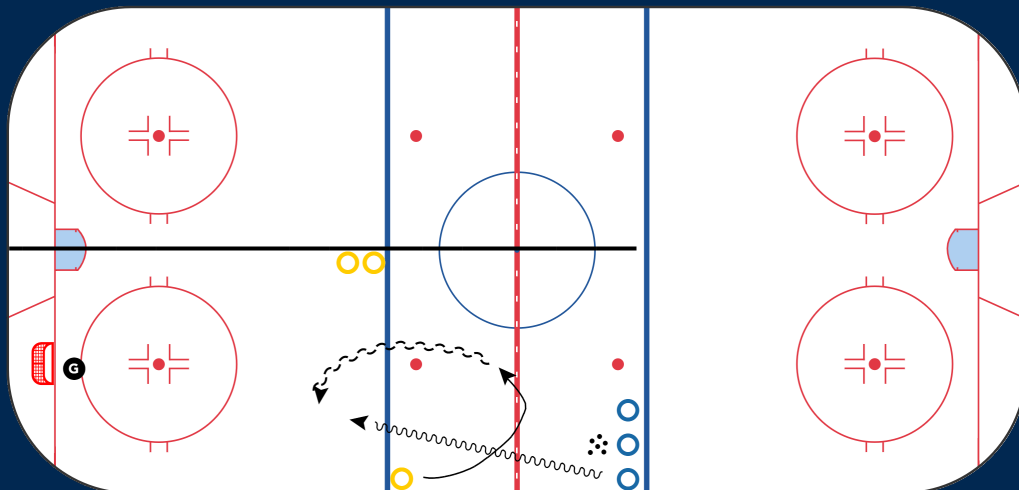
Tema/ kategori

1 mot 1 från mittzon



Ålder
9-12 år

Syfte
Närkampsspel, Teknik



Önskade tränarbeteenden

Instruera och visa spelarna hur övningen ska gå till. Visa spelarna hur man gör vändningen och stänger åkvägen som försvarare genom att åka i en båge in mot mitten och hur man kan göra olika finter som anfallare. Ge förstärkande feedback och tips på saker som spelarna kan göra bättre. Uppmuntra spelaren till att kämpa om pucken.

Spelarbetenden – vad vi kan titta efter?

Försvarende spelare: Hjälp spelaren att utmana sig själv i skridskoåkningen. Ta höjd och gör vändningen på rödlinjen och våga åk inåt i banan för att stänga av åkvägen för den anfallande spelaren. Ha klubban i mitten för att stänga av en tänkt passningsväg för att sedan spela blad mot puck och försöka styra ut motståndaren mot sargen. Om anfallaren är på väg att åka förbi dig är det bra att vända till framlängesåkning.

Anfallande spelare: Utmana försvararen genom att försöka få upp hastigheten i skridskoåkningen. Därefter går det bra att använda kroppsfinter, dragningar och pauseringar för att ta sig förbi. Täck pucken med kroppen och flytta bort pucken från motståndaren.

Utförande

Försvarende spelaren startar genom att åka upp till rödlinjen. Då startar anfallande spelaren med pucken och försöker ta sig in och göra mål. Om det blir retur fortsätter övningen. Om försvarende spelaren får tag i pucken försöker man åka ut med den under kontroll utanför blålinjen. Om det inte blivit mål efter ca 10 sekunder blåser tränaren av och båda spelarna åker i full fart ut över blålinjen.

Se till att alla spelare testar både att vara anfallare och försvarare. Gärna lika mycket. Övningen kan också utföras på en större yta t ex med anfallare som startar från förlängd mållinje.

Räkna gärna varje mål som görs och tävla mellan färgerna.



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se