

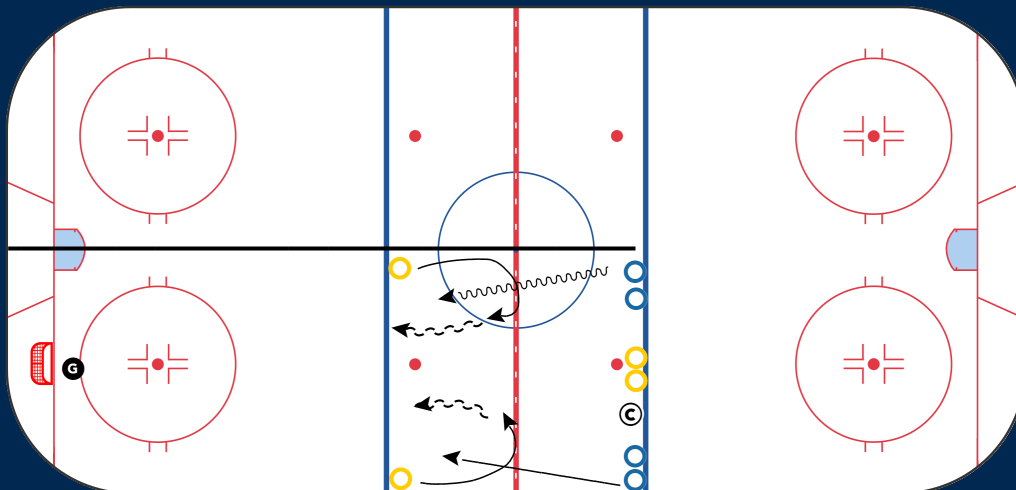
## Tema/ kategori

### 2 mot 2 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: 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 passningsvägen och spela sedan blad mot puck och försöka styra ut motståndaren mot sargen.

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. Anfallare utan puck kan driva mellan backarna för att öppna upp luckor eller öppna upp för att göra sig passningsbar.

## 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 eller passa sig ut utanför blålinjen. Om det inte blivit mål efter ca 10 sekunder blåser tränaren av och 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](http://hockeyakademin.se)