

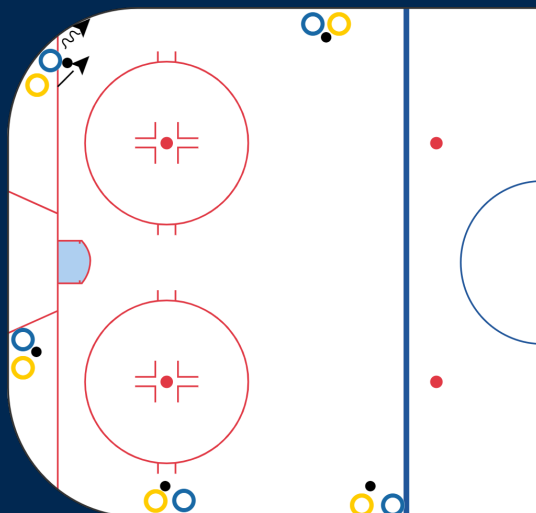


## Tema/ kategori

### 1 mot 1 – täcka puck

**Ålder**  
9-12 år

**Syfte**  
Närkampsspel



## Önskade tränarbeteenden

Visa spelarna hur man kan täcka pucken genom att använda kroppen och flytta ut pucken från motståndaren. Åk runt och ge positiv förstärkning och utvecklande tips. Blås av ibland och samla spelarna för att ge instruktioner och vila.

## Spelarbeteenden – vad vi kan titta efter?

Luta ut kroppen och flytta pucken från motståndaren när man täcker pucken. Gör snabba vändningar för att komma loss från motståndaren. Spelaren utan pucken försöker spela blad mot puck och få tag i pucken.

## Utförande

Sprid ut spelarna två och två över hela ytan med en puck. Övningen startar med att en spelare har en puck som man försöker behålla genom att täcka pucken. Den andra spelaren försöker få tag i pucken och därefter täcka pucken.

Man jobbar i ca 10-15 sekunder och vid varje paus får den andra spelaren börja med pucken. Varje spelarpar håller sig på en liten egen yta.

Detta är en bra övning att börja en träning med eller som ett avbrott mellan övningar.



**HOCKEY  
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

[hockeyakademin.se](http://hockeyakademin.se)