

## Tema/ kategori

### Närkampscirkeln – 1 mot 1

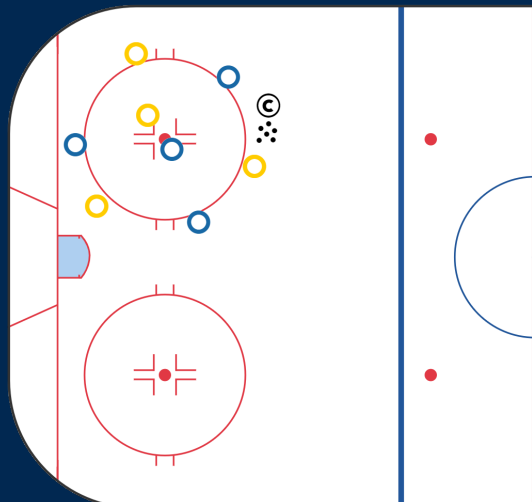


#### Ålder

9-12 år

#### Syfte

Närkampsspel, täcka puck



## Önskade tränarbeteenden

Sprid positiv energi och uppmuntra till kamp i cirkeln. Ge tips och visa hur spelarna kan göra för att täcka pucken och hur spelaren utan puck kan jobba med klubban för att få tag i pucken. Va redo att skicka in nya puckar när den åker ut från cirkeln.

## Spelarbeteenden – vad vi kan titta efter?

Spelaren med pucken ska försöka täcka pucken med sin kropp och hålla bort pucken från motståndaren. Ha en stabil position med böjda ben för att få en bra balans. Spelaren utan puck försöker använda klubban och kroppen för att få bort pucken från motståndaren.

## Utförande

Två spelare startar i cirkeln och tränaren lägger in en puck. Det blir kamp om pucken. Den som får tag i pucken försöker täcka pucken och hålla bort den. Den som inte har puck försöker få tag i pucken och fortsätta spela tills tränaren blåser av efter ca 15 sekunder. Spelarna runt cirkeln är redo och puttar in pucken om den är på väg ut från cirkeln. Går den ut lägger tränaren in en ny.



**HOCKEY  
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

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