



Närkampsspel

Ansvar gäller alla spelare för en stimulerande, utvecklande och säker ishockey.

Inledning

Närkamper och fysiskt spel är en stor del av ishockeyns identitet och ett ämne som på senare år blivit omdebatterat. Hur ska spelare tänka kring närkampsspel? Vem bär det största ansvaret i en närkampssituation och bör en spelare alltid förväntas vara redo? Frågorna har fått stor plats i media utifrån vad som sker på den högsta professionella nivån i Sverige och världen. Redan här är det viktigt att hålla isär utbildningen och utvecklingen av unga spelare, och den resultatdrivna elitnivån.

Närkampsspelet behöver vara en naturlig del i träningsplaneringen för alla åldrar, och utbildningen bör utgå ifrån syfte, fysisk mognad och individens förmåga. Men det räcker inte enbart med att planera, utan det innebär också att spelare behöver få återkoppling och möjlighet till reflektion kring önskade spelarbeteenden inom närkampsspelet. Lyckas vi både träna, utbilda och följa upp spelarnas beteende så ger vi bra förutsättningar för spelarna att vara väl förberedda när de når seniorhockeyn.

”Lyckas vi både träna, utbilda och följa upp spelarnas beteende så ger vi bra förutsättningar för spelarna att vara väl förberedda när de når seniorhockeyn.”

Spelarnas biologiska mognad varierar hela vägen upp till J20-nivå, och ju närmare senioråldern de kommer, desto mindre blir skillnaderna mellan spelarna. Vi ser att spelare som är i en miljö som tillåter nyfikenhet, får upptäcka sin förmåga, får vägledning och klarar av att reflektera över sina egna beteenden kommer hitta lösningar på den specifika situationen oavsett hur långt spelaren har kommit i sin biologiska utveckling. I träningsmiljön behöver vi som tränare utsätta spelarna för situationer där de blir utmanande utifrån deras nuvarande nivå. Och i nästa steg förstärka positiva

beteenden som skapar spelare som kan hantera båda rollerna i närkampsspelet på ett säkert sätt. Vi som tränare behöver även uppmärksamma spelarna om deras ansvar att positionera och förbereda sig i situationer som gynnar både dem själva och laget som samtidigt visar respekt mot sin motståndare. Regelverket finns till för att skapa en säker ishockey och alla regler som tillhör närkampsspelet finns beskrivet i Ramverk för Anpassade Spelformer och Spelregler för Ishockey och vi tränare behöver låta spelarna lära sig reglerna i träning och match.

”Vi som tränare behöver även uppmärksamma spelarna om deras ansvar att positionera och förbereda sig i situationer som gynnar både dem själva och laget som samtidigt visar respekt mot sin motståndare.”

Försvarende lag vill vinna pucken från motståndarna för att göra mål och anfallsspelet vill vinna fördel till pucken och behålla pucken för att göra mål. Det innebär att det kommer att uppstå situationer under en match där spelarna behöver ta ansvar och vara redo i närkampsspelet – oavsett om man är puckförare eller inte. Lyckas vi med det så får vi en högre nivå av utbildningen som kan leda till intensivare och säkrare träningar/matcher.

Syftet med det här materialet är att ge en förståelse för önskade spelarbeteenden i närkampsspelet kopplat till spelets fyra roller. Materialet ger även en grund för hur vi tränare kan vägleda våra spelare ytterligare i deras utveckling kring närkampsspelets olika moment. Vi behöver skapa förutsättningar för inläring och utveckling av tekniska och taktiska färdigheter i närkampsspelet och påminna oss själva att de tekniska momenten enbart kommer till sin rätta om spelaren kan omsätta det i en spelsituation och om det ger en positiv effekt för laget.

- Att vinna ett närkampsmoment skapar positiv energi i laget och bidrar till lagets prestation i stort. Vi tränare behöver avdramatisera begreppet tacklingar och synliggöra att närkampsspel innefattar mycket mer och är en naturlig del av ishockeyn från dag ett.

- Vi tränare behöver ta beteenden kring närkampsspelet på största allvar och vi behöver bidra med en god träningsplanering och övningar som successivt ökar spelarens medvetenhet om sin egen förmåga och andras säkerhet.

- Vi behöver också ta ansvar för de spelare som inte klarar av att förhålla sig till de önskvärda närkampsbeteendena och informera spelarens föräldrarna om spelarens beteenden blir ett hinder för spelarens eller andras utveckling. Kommunikation med föräldrarna är viktigt ur alla perspektiv.

Närkampsspelets grunder

Smålagsspel i alla former ger träning i närkampsspelets grundläggande moment där spelaren får erfarenheter från olika spelmoment. Spelarna behöver vägledning av oss tränare, särskilt i detaljerna. Därför är det viktigt att vi tränare involverar oss och synliggör bra spelarbeteenden när positiva saker sker på isen. Bryt av, förstärk och reflektera med lämpliga mellanrum. Går dessa beteenden i linje med träningens syfte så är det ännu bättre.

Grundläggande förmågor inom närkampsspel:

Tekniskt

- Skridskoåkningen → Åkställning med låg tyngdpunkt (trepunktsstöd) och tyngdpunktsförflyttning.
- Puckkontroll och förmåga att kontrollera/täcka pucken under närkampssituationer.

Taktiskt

- Speluppfattning → Använd huvudvridningar och skanna för att kunna värdera och uppfatta situationen samt ta ansvar för och vara beredd över hela isen.
- Rörelsemönster i lagidrottens grunder och triangelspelet.

Fysiskt

- Balans, styrka och koordination. Som komplement till isträningen kan närkampsspel tränas utanför isen. Exempelvis: benstyrka, balansträning, brottning, koordination, bålstabilitet med mera.

Psykologiskt

- Att ha modet att vara först in i närkampssituationen och att ta den närkamp som krävs för att vinna sin situation. Oavsett om spelaren är först in i situationen eller inte.

GRUNDEN I NÄRKAMPSSPEL

Syfte: Att laget vinner fördel av pucken.

Uppfattning: Genom att använda huvudvridningar och skanna av sin omgivning ger spelaren sig själv bra förutsättningar att sätta sig i en situation där man kan skydda sig själv och visa respekt mot andra.

Respekt: Spela en säker ishockey enligt ishockeyns regler för fysiskt spel. Respektera din motståndare!

Etik: Det är aldrig tillåtet med armbågs-tacklingar, tacklingar mot huvudet eller tacklingar i ryggen.

Närkampsspel i praktiken



Spelets fyra roller i närkampsspelet

Vem har ansvaret: anfallare eller försvarare? Oavsett vilken roll eller position man har på isen så har alla ett stort ansvar i närkampsspelet. Förbered dig på bästa sätt genom att alltid utgå från ett fysiskt spel från motståndaren i alla situationer på isen.

Spelarna behöver få vägledning kring hur de kan skydda sig själva i olika situationer.

1. Ansvar: Lär spelarna att ALLTID ta ansvar, oavsett om spelaren har pucken eller ej.
2. Värdera: Det här lär sig spelaren på bästa sätt genom att träna på aktioner, situationer och önskade beteenden på isen. Om risken att spelaren kan bli skadad finns måste spelaren bromsa upp och undvika momentet.

NÄR ROLLERNA FÖRÄNDRAS

Rollerna förändras snabbt och som tränare behöver vi ge spelarna tid och möjlighet till kommunikation och reflektion kring detta. "Vad händer om...?" "När sker vad?" "Vad ser du då?", och så vidare.

Skapa moment i träningen, genom ett vägledande sätt, som får spelarna att utveckla sin förmåga att uppfatta spelet, förståelse för sin roll och hur det kan omsättas i närkampsspelet. Det gäller att spelaren snabbt ställer om mentalt, att uppgiften blir en annan om rollen är anfallare eller försvarare.





FÖRSVARARE MOT PUCKFÖRARE ...

... **behöver ALLTID** vara redo både fysiskt och mentalt.

... **spelar blad** mot puck med majoriteten av tiden med klubban i en hand. Detta för att ta pucken av motståndaren, bryta passningsvägar samt styra motståndare dit försvararen vill.

... **tar den** fysiska kontakten från sidan eller framifrån med skuldra och höft, håll ned armarna.

... **har låg** tyngdpunkt med god stabilitet och balans (trepunktsstöd).

... **använder sin** avståndsbedömning (gap control) för att minska ytan för motståndaren.

... **placerar sig** på rätt sida (vinna insidan) genom att positionera sig mellan eget mål och motståndare.

... **sätter stopp** i spelet genom att separera puck från motståndare med hjälp av kropp eller klubba.

... **använder huvudvridningar** för att skanna och orientera sig för att kunna kontrollera vad som händer i omgivningen och uppfatta var med- och motspelare befinner sig.

... **ligger i** skottlinje för att täcka ytan mellan pucken och målet som kan resultera i mål eller en farlig målchans.

... **strävar efter** att vinna returer, så kallade andrapuckar.

... **spelar klart** situationer för att vara redo för nästa aktion (returer, blockering, puckkontroll, spelvändningar mm.).

ANFALLARE MED PUCK...

... **behöver ALLTID** vara redo både fysiskt och mentalt.

... **har låg** tyngdpunkt med god stabilitet och balans (trepunktsstöd).

... **tar den** fysiska kontakten från sidan eller framifrån med skuldra och höft, håll ned armarna.

... **använder huvudvridningar** för att skanna och orientera sig för att kunna kontrollera vad som händer i omgivningen och uppfatta var med- och motspelare befinner sig.

... **behöver vara** stark på att skydda pucken med hjälp av kroppen och snabb skridskoåkning. Behöver göra det svårt för motståndaren i kampsituationer samt pressade och stressade situationer.

... **separerar sig** själv och puck från motståndare genom att skapa tid för sig själv att agera, ex; genom offensiv tackling, tempoväxling, använd ytan från sargen som hjälpmedel och ta med sig farten från situationen.

... **vill vinna** insidan och ta sig till ytan mellan försvarare och motståndares mål.

... **lurar motståndare** med sitt kroppsspråk genom att sända fel information med kroppsfinter och lurar med blicken.

... **spelar klart** situationer för att vara redo för nästa aktion (returer, återtag av puck, spelvändningar mm.).

FÖRSVARARE MOT ICKE PUCKFÖRARE ...

... **behöver ALLTID** vara redo både fysiskt och mentalt.

... **spelar blad** i isen och gärna mot motståndarens blad med majoriteten av tiden med klubban i en hand. Detta för att minska tid, ta bort av motståndaren pucken, bryta passningsvägar samt att få motståndaren dit du vill.

... **har låg** tyngdpunkt med god stabilitet och balans (trepunktsstöd).

... **använder sin** avståndsbedömning (gap control) för att minska ytan för motståndaren.

... **placerar sig** på rätt sida (vinna insidan) genom att positionera sig mellan eget mål och motståndare.

... **boxar ut** motståndare på deras väg in mot mål.

... **får inte** tackla motståndare innan den har blivit puckförare.

... **använder huvudvridningar** för att skanna och orientera sig för att kunna kontrollera vad som händer i omgivningen och uppfatta var med- och motspelare befinner sig.

... **ligger i** position för att vara redo att åka i skottlinje för att täcka yta mellan puck och målet som kan resultera i mål eller en farlig målchans.

... **vinna retur**er så att medspelare kontrollerar pucken efter skott, så kallade andrapuckar.

... **spelar klart** situationer för att vara redo för nästa aktion (returer, blockering, puckkontroll, spelvändningar med mera).

... **tar bort** klubbor genom att helst lyfta men kan även låsa för att försvåra för motståndare.

ANFALLARE UTAN PUCK ...

... **behöver ALLTID** vara redo både fysiskt och mentalt.

... **har låg** tyngdpunkt med god stabilitet och balans (trepunktsstöd).

... **använder huvudvridningar** för att skanna och orientera sig för att kunna kontrollera vad som händer i omgivningen och uppfatta var med- och motspelare befinner sig.

... **vill vinna** insidan och ta sig till ytan mellan försvararen och motståndarens mål.

... **lurar motståndare** med sitt kroppsspråk genom att sända fel information med kroppsfinter och luras med blicken.

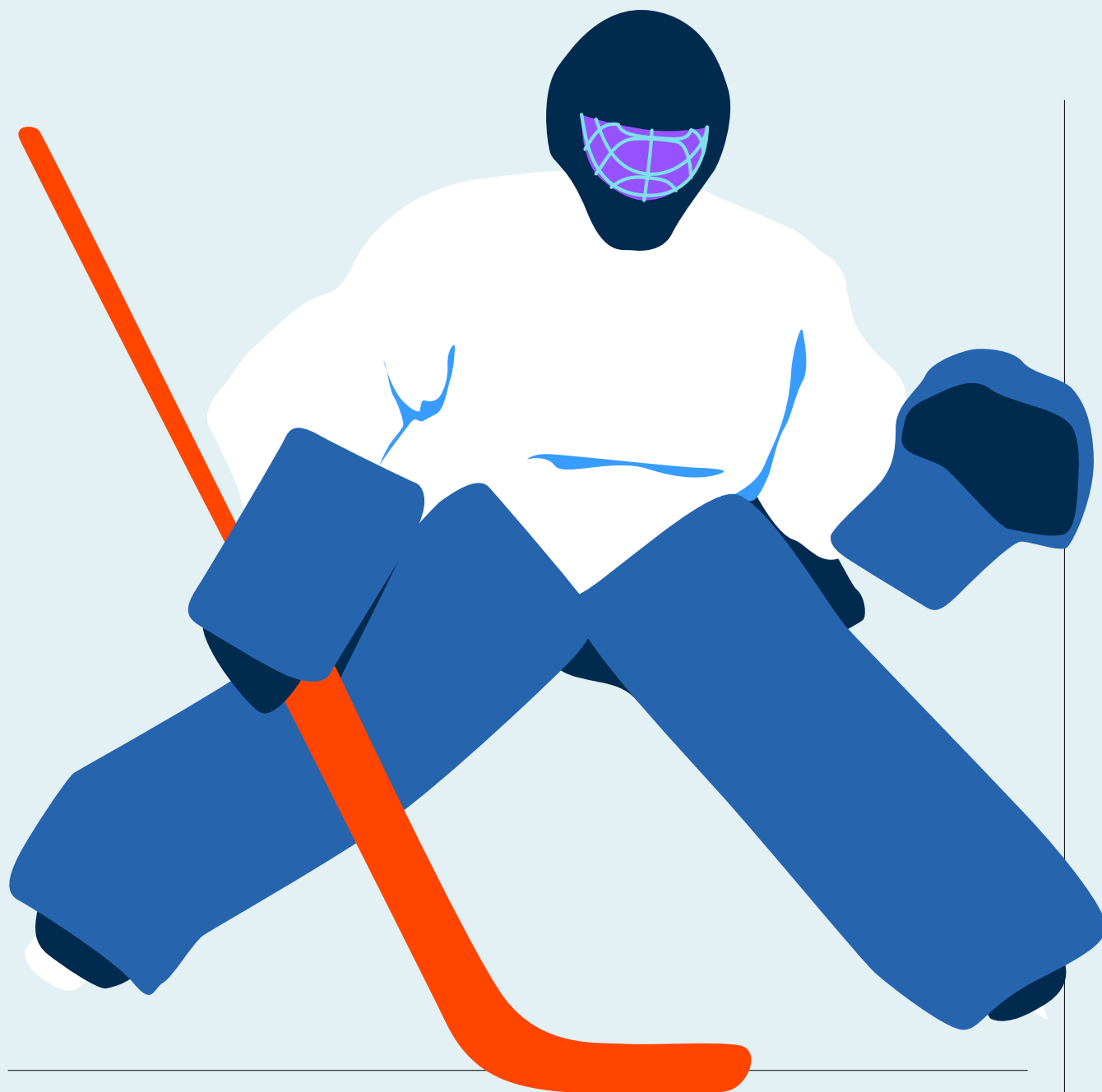
... **är aktiv** i skridskoåkning som bidrar till att spelaren är oförutsägbar och möjliggör att vara på rätt plats vid rätt tid.

... **spelar klart** situationer för att vara redo för nästa aktion (returer, återtag av puck, spelvändningar mm.).

... **behöver hjälpa** sina medspelare med screeningar av både motspelare och/eller dennes klubba.

...**spelar med bladet** i isen vara redo för passningsmottagning, snabbt skott och styrning.





Målvakten och närkampsspelet

Spelet runt mål

- Målvaktens roll är främst att ha fokus på puck och puckförare för att kunna rädda pucken.
- Respekt mot målvakten ska tas på allvar, målvakten är inte tacklingsbar. Målvakten har heller inte rätt att tackla utspelare. Utespelare ska undvika att trycka in motståndare i målvakten på grund av skaderisken för både målvakt och utspelare.
- Målgården – om anfallande spelaren befinner sig i målgården så kan målet eventuellt bli bortdömt. Särskilt om de sker en kontakt med målvakten.
- Samarbete och kommunikation i försvarsspelet där målvakten involveras har stor inverkan på lagets möjlighet att förhindra baklängesmål. Det ger också förutsättningar att skydda varandra i trånga kamp-situationer runt målet.
- Målvakten har i uppgift ständigt ha blicken på pucken. Skanning av hela situationen är nödvändigt för att upptäcka hot från anfallande lag i spelet runt mål.



LEDARSKAP

”Att säga till en spelare eller ett lag att ”det tävlas för dåligt” kan vara ned-sättande. Tävlade beteenden utgår från ens egen definition och som tränare har vi ett ansvar att lära känna spelarna tillräckligt bra på ett individuellt plan för att veta vilket ledarskap den enskilde individen behöver. Det kan vara så att spelaren tävlar mycket men att spelarens beteenden inte motsvarar tränarens förväntningar. Prata med spelaren och skapa en gemensam bild av vad tävlade beteende innebär och hur spelaren kan fortsätta utvecklas. Därifrån blir det lättare att skapa den önskvärda miljön.”

Närkampsspelet – en viktig del av tävlingen

Tävling och intensitet är en viktig del av ishockeyn. Och de flesta momenten av sporten kan kategoriseras som närkampssituationer, till exempel: tekning, tackling, puckerövring, bibehålla pucken, vinna insidan, race till pucken, backchecking eller en skydd målsvakt som måste leta fri sikt.

När vi bryter ner ishockeyn handlar sporten i mångt och mycket om att vinna sin situation. Och för att lyckas göra det krävs en hög träningsintensitet. Därför är det viktigt att träna så matchlikt som möjligt och skapa bra förutsättningar för spelarna att lära sig önskvärda spelarbeteenden för hur de ska vinna sina situationer. Här blir vår roll som tränare viktig att få spelarna att förstå att närkamperna är en återkommande del av ishockeyn och att det är situationer som alltid har en vinnare och en förlorare.

Tävlingsituationerna anpassas efter spelarnas ålder och förutsättningar. Den individuella anpassningen

”Här blir vår roll som tränare viktig att få spelarna att förstå att närkamperna är en återkommande del av ishockeyn och att det är situationer som alltid har en vinnare och en förlorare.”

kan innebära tävling mot en kompis, likväl som tävling mot sig själv under träning. Som tränare är det viktigt att belysa den individuella utvecklingen snarare än framgången i den enskilda närkampsduellen. Spelarna behöver växa genom att få uppleva de individuella framstegen och där spelar vi tränare en stor roll.

Matchlik träning utifrån regelverket

”Regelverket är till för spelarna och matchen.”, ”Det är huvuddomarnas ansvar att utdöma föreskrivna utvisningar utifrån de regelbrott som inträffar.” (Spelregler för ishockey s. 59)

Förutsättningarna för att öka spelarnas förmåga att förhålla sig till regler och ett visst beteende under träning är en viktig del för att träna så matchlikt som möjligt. Exempelvis, hur klubbarna används mot puckförare/icke puckförare tenderar att skilja sig i träningsmiljö mot matchmiljö. Vad beror det på? Vi ställer oss frågan, ger vi spelarna möjlighet att utvecklas inom det regelverk som finns idag? Hur kan vi som tränare ge spelarna bättre förutsättningar kopplat till regelverket?

Vi behöver påminna oss själva och våra spelare om att även om det finns åsikter kring vissa regler så är den en del av hur ishockeyn ska spelas. Den regel som ifrågasätts har en bakgrund om hur den kom till och det blir viktigt att vi som tränare sänder rätt signaler mot spelarna för att hjälpa dem i sin utveckling. Förändringar i regelverket uppdateras regelbundet och vi som tränare behöver vara uppdaterade.

Vi som tränare behöver också reflektera över hur vi skapar förutsättningar på träning för att utveckla spelarnas kompetens inom dagens regelverk. Att lära spelarna att förhålla sig till det som finns och hjälpa varandra att förbättra träningsmiljön resulterar också i utvecklad matchmiljö.

Regelverket

Regelverket uppdateras varje säsong. Spelets regler finns av en anledning och det blir viktigt att vi tränare tydliggör vad som är tillåtet för att hjälpa spelarna i sin utveckling. Som tränare behöver vi vara pålästa och ta reglerna in i träningen.

Att sätta sig i en ”dålig position” i en närkamp är ingenting en domare ska ta hänsyn till enligt regelboken. Men det gör det inte mindre viktigt att spelarna tar ansvar och inte utsätter andra eller sig själva för skaderisker.

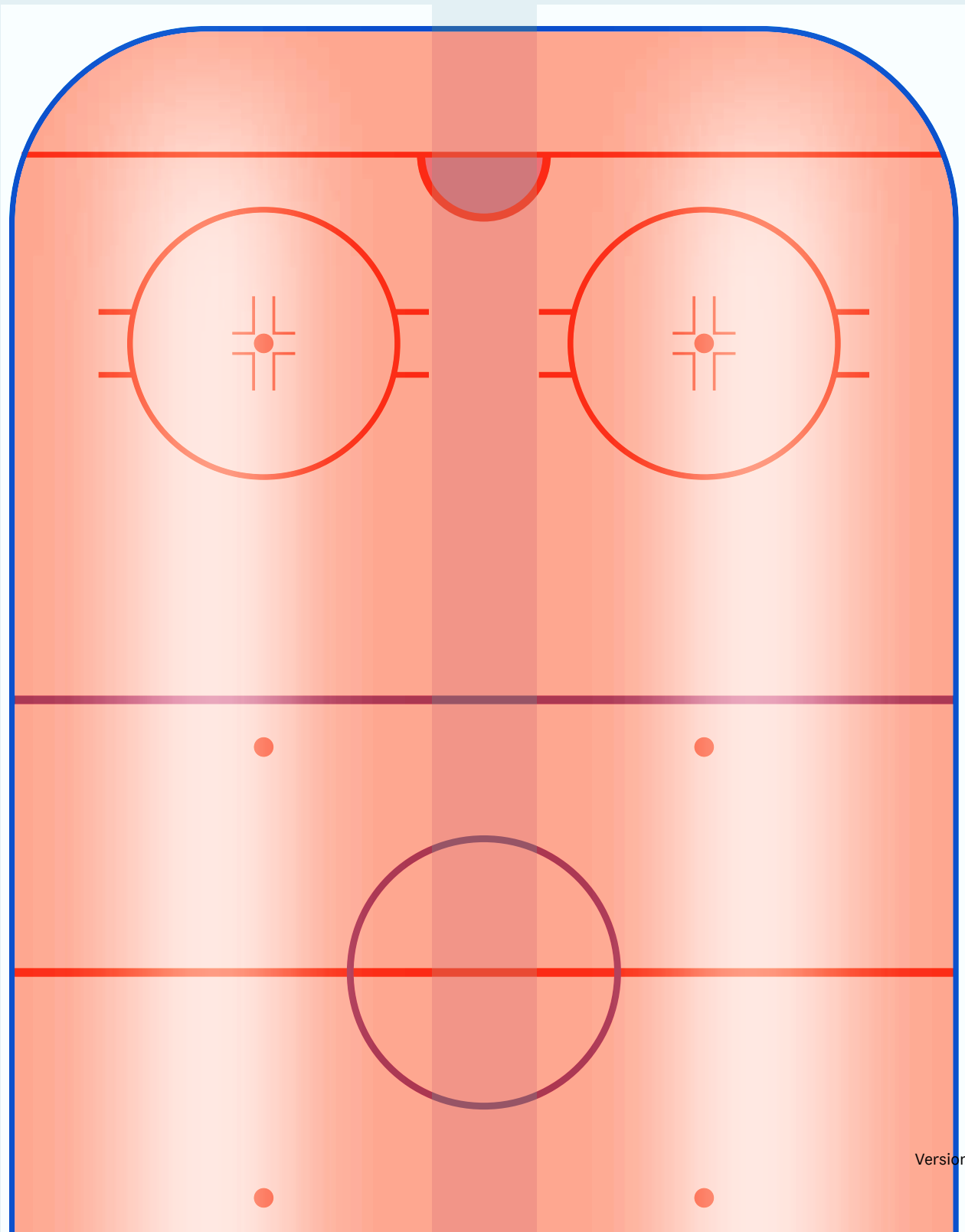
Vilka regler gäller för respektive ålder?

Läs om detta i *Ramverket för anpassade spelformer* och *Spelregler för Ishockey*.



Heatmap: Fysisk kontakt

Alla spelare har en skyldighet att vara beredda på fysisk kontakt ute på isen. Däremot uppstår fler närkampssituationer i den mörkare ytan i figuren. Ju rödare desto oftare en närkampssituation.



Vanliga närkampssituationer och hur du hanterar dem

Olika typer av närkampsspel/fysisk kontakt

Typ	Beskrivning	Effektivitet/Risk för skada/Risk för utvisning	Motdrag
Spelet med klubban	Använd klubban för att lyfta, störa eller peta på motståndarens klubba/puck. Spela med blad mot puck/blad är en term som ofta används.	<ul style="list-style-type: none"> • Effektiv • Låg risk för skada • Måttlig risk för utvisning 	Spelaren behöver ha aktiv skridskoåkning och bli bra på att skydda pucken med kropp och klubba.
Trycktackling	Tryck upp motståndaren mot sargen med kroppen i en låst situation.	<ul style="list-style-type: none"> • Effektiv • Låg risk för skada • Låg risk för utvisning 	Spelaren behöver vara stark kring sargen för att komma loss från situationen på ett effektivt sätt med pucken.
”Angling” (pressa ut)	Styr motståndare från exempelvis vänster till höger i en forecheck-situation för att begränsa alternativen och skapa kontroll.	<ul style="list-style-type: none"> • Effektiv • Låg risk för skada • Ingen risk för utvisning 	Spelaren behöver kunna sätta pucken snabb i spel alternativt åka sig ur situation och skydda puck.
”Boxa ut”	Ett moment som sker in mot målet där försvarande spelare försöker hålla anfallande spelare borta från att komma nära eller framför målet.	<ul style="list-style-type: none"> • Effektiv • Låg risk för skada • Måttlig risk för utvisning 	Motdraget kallas ofta ”boxa in” vilket innebär att spelaren behöver ta sig förbi motståndare med hjälp av skridskoåkningen, att luras och ha mod att våga ta kampen.
Tackla framför	Ett närkampsspel som sker efter sargen i syfte att spela med blad mot puck och tackla händerna på motståndaren för att vinna pucken.	<ul style="list-style-type: none"> • Effektiv • Måttlig risk för skada • Måttlig risk för utvisning 	Räta upp kroppen för att undvika att tacklingen tar i huvudet. Eller öka farten så att motståndaren tacklar bakom.
Axeltackling	Använd axeln för att komma i kontakt med motståndarens bröst eller sida.	<ul style="list-style-type: none"> • Effektiv • Måttlig risk för skada • Låg risk för utvisning 	Att vara stark och trygg med pucken. Det krävs att spelaren stärker upp kroppen, är redo och tacklar tillbaka.
”Screena”	Ett sätt att hjälpa puckförande medspelare genom att åka och vara i vägen eller ta bort klubbor för försvararen som spelar mot puckföraren.	<ul style="list-style-type: none"> • Effektiv • Låg risk för skada • Måttlig risk för utvisning 	Ett svårt moment att undvika. Krävs att spelaren uppfattar situationen och undviker den genom att se händelsen innan den sker.
”Poke Check”	Snabbt knyck med klubban för att slå bort pucken, ingen kroppskontakt.	<ul style="list-style-type: none"> • Måttligt effektiv • Låg risk för skada • Måttlig risk för utvisning 	Spelaren behöver ha aktiv skridskoåkning och bli bra på att skydda pucken med kropp och klubba.
Svep och tackla	Svep bort pucken med klubban kombinerat med efterföljande kroppskontakt.	<ul style="list-style-type: none"> • Måttligt effektiv • Måttlig risk för skada • Måttlig risk för utvisning 	Spelaren behöver ha aktiv skridskoåkning och bli bra på att skydda pucken med kropp och klubba.
Höfttackling	Sänk kroppen för att komma i kontakt med motståndarens midja eller höft med egen höft.	<ul style="list-style-type: none"> • Måttligt effektiv • Måttlig risk för skada • Måttlig risk för utvisning 	Krävs att spelaren uppfattar situationen och undviker den genom att se händelsen innan den sker.
”Open-Ice” tackling	Tackling på öppen is med hjälp av axel eller höft i motsatt åkriktning.	<ul style="list-style-type: none"> • Låg effektivitet • Hög risk för skada • Hög risk för utvisning 	Krävs att spelaren uppfattar situationen och skyddar sig själv eller undviker den genom att se händelsen innan den sker.

Träningsmiljö

Start och avslut på träning

En stimulerande träningsstart har en variation av rörelsemönster och spelarbeteenden. Exempel: *olika former av spel, tävlingar och lekar*.

Som avslut på träningen är det värdefullt att reflektera över vad spelarna tar med sig från träningen. Ofta kommer spelarna ihåg det sista som hände på träningen, så att avsluta med något som får spelarna att ha riktigt roligt brukar vara en bra idé. Exempel: *olika former av spel, tävlingar och lekar*.

Övningar och progression

För att säkerställa att vi tränar med hög kvalitet gäller det att variera utförandet. Dels genom att bryta ned och förenkla, dels att ibland bygga på och försvåra. Utmana inläringen med att höja och sänka hastigheten, förstora och förminska ytan samt öka eller minska tiden. Lägg även till med- och/eller motspelare att förhålla sig till för att ta träningsmomentet in i en matchlik situation.

Vilken ordning vi använder kategorierna i är mindre viktigt, men alla kategorier fyller ett viktigt syfte. Något som är av stor vikt är att träningen domineras av övningar till kontext, situation och match. Det är viktigt att spelarna förstår syftet och ges förutsättningar att lära sig genom och när de ska använda sina förmågor. Den

isolerade tekniken är bra då spelaren i lugn och ro får utmana sig själv utan andra intryck, innan spelaren testar tekniken i en matchlik situation. Isolerade teknikövningar bör dock inte få för stort utrymme av träningstiden, utan sträva att låta spelarna träna teknik i kontext, situation och match i största möjliga utsträckning.

KATEGORIER

→ ISOLERAD TEKNIK

Trepunktsstöd, kroppskontakt, hinderbana, balans, skridskoteknik mm.

→ KONTEXT

1 mot 1 situationer exempelvis avståndsbedömning, angling, tävlingar om puck, skydda puck mm.

→ SITUATION

Innehåller moment med två eller fler med- och motspelare. Exempel: 2 mot 2, 3 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 3, 4 mot 4, 5 mot 5 med mera.

→ MATCH

Matchspel i olika former där rollerna förändras där vi tränare behöver synliggöra detaljer inom närkampsspelet i kombination med att träna på sin speluppfattning.

VI PÅMINNER OSS SJÄLVA...

...att träna enligt vad som är tillåtet i regelverket för att skapa goda vanor. På så sätt ger vi spelarna chansen att lära sig det gällande regelverket och hur man spelar ett bra och schysst närkampsspel. Kom ihåg att prata om vad som är tillåtet kring målvakten!

...att skillnader i biologisk utveckling är ett exempel på varför individanpassning är användbart.

...att kommunicera med spelarna kopplat till mål och syfte med övningen.

Övningstips!



Frågeställningar att ha med sig i tränings-/övningsdesign för att främja utveckling i de fyra rollerna:

1. Hur kan vi utveckla övningen till att bli mer representativ för det avsedda spelmomentet?
2. Hur skulle övningen se ut om vi lade till/tog bort med- och/eller motspelare?
3. Om vi förändrar ytan som spelarna spelar på, vad händer då?
4. Hur kan vi reglera svårighetsgraden och samtidigt skapa progression i övningen?
5. Hur ger du feedback kopplat till syftet med övningen kopplat till de fyra rollerna i spelet?

NÄRKAMPSSPEL

Steg 1

Åldersgrupp: TKH-U16

Syfte: Anpassa efter planering, tid, yta och målgrupp



Tränarbeteenden

Var engagerad, involverad och bry dig. Låt spelarna hitta lösningar som är funktionella till att vinna sin situation. Vägled spelarna genom frågor, reflektioner, förstärkningar och konkreta tips med positivt syfte, exempelvis:

- "Hur ser du på den situationen?"
- "Det skulle vara kul att se om ni vågade prova ... vad tror ni om det?"
- "Hur du stängde ytan där är precis det vi letar efter, bra löst!"

Kolla efter hur spelarna **förbereder** sig före situationer, **under** situationer och **agerar efter** situationer. Vägled spelaren vidare utifrån vad spelaren uppfattar och vad du ser.

Spelarbetenden

Spelarna behöver ha balans genom ett djup i skridskoåknings och använda trepunktsstödet. Klubbans betydelse och var den är positionerad vilket är fördel så länge händerna inte korsar kroppen onödigt långt. Spelaren behöver aktivt skanna för att utveckla sin uppfattning om situationer.

3. Utförande

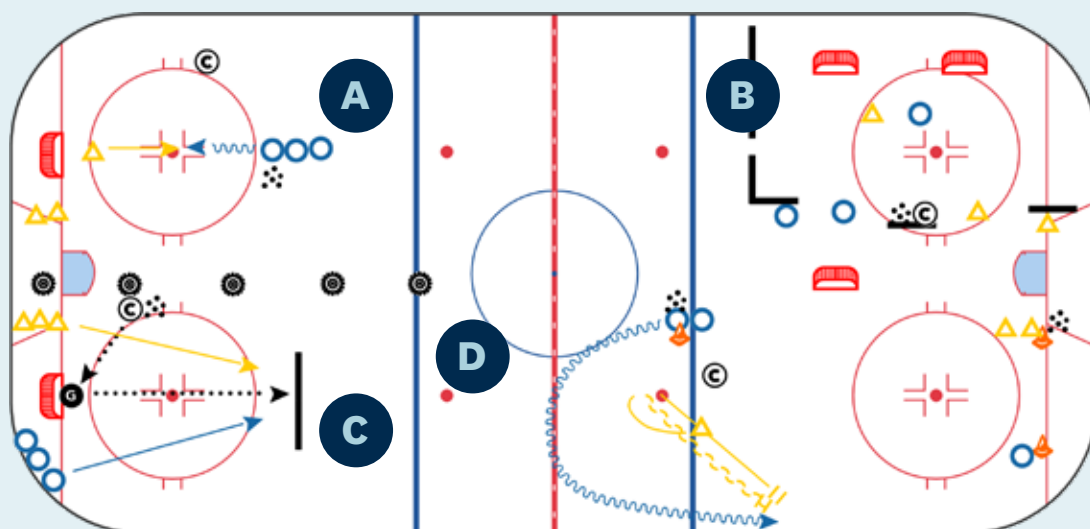
- A/** En övning där tränaren ger instruktioner utifrån olika moment som gör spelaren mer bekväm med kroppskontakt. Till exempel att parvis åka rakt fram och trycka mot varandra, eller att parvis åka längs sargen för att bli bekväm med den. Var kreativ för att stimulera spelarna att bli trygga med fysisk kontakt.
- B/** En hinderbana som ger spelare möjlighet att träna på balans, koordination, styrka och skridskoteknik som avslutas med en kampsituation framför mål. Tränaren passar pucken eller lägger dit en puck som spelarna får tävla om. Variera bana och var kreativ.
- C/** 1 mot 1 i hörn där spelarna startar med att stå axel mot axel med pucken under/framför sig. På tränarens signal startar kampen med målet att ta pucken och sedan göra mål. Variera hur paren ser ut för att öka spelarnas erfarenheter om att lösa en situation mot en starkare eller svagare kompis.
- D/** Två spelare i cirkel med varsin puck. I kanten står tre spelare som antingen står redo för fysisk kontakt eller med klubban utsträckt. Spelarna med puck kan antingen åka och möta upp med fysisk kontakt, eller åka mot klubborna för att sedan skydda pucken med kroppen. På signal från tränaren så får utvald spelare skjuta först som efterföljs av den andre puckförande spelaren.

NÄRKAMPSSPEL

Steg 2

Åldersgrupp: U9–U16

Syfte: Anpassa efter planering, tid, yta och målgrupp



Tränarbeteenden

Var engagerad, involverad och bry dig. Låt spelarna hitta lösningar som är funktionella till att vinna sin situation. Vägled spelarna genom frågor, reflektioner, förstärkningar och konkreta tips med positivt syfte, exempelvis:

- "Hur ser du på den situationen?"
- "Det skulle vara kul att se om ni vågade prova ... vad tror ni om det?"
- "Hur du stängde ytan där är precis det vi letar efter, bra löst!"

Kolla efter hur spelarna **förbereder** sig före situationer, **under** situationer och **agerar efter** situationer. Vägled spelaren vidare utifrån vad spelaren uppfattar och vad du ser.

Spelarbetenden

Spelarna behöver ha balans genom ett djup i skridskoåkningen och använda trepunktsstödet. Dessa övningar stimulerar till att spelaren att öka sin förmåga att läsa in information från en motspelare och får träna på att skydda sig själv samt visa respekt för andra. Alla övningar ger spelarna möjlighet att bli bättre på att skydda pucken.

3. Utförande

A/ Puckförande spelare startar övningen samtidigt som en motståndare som startar framför mål och åker rakt upp. Puckförande spelare ska göra mål. Båda behöver läsa in kroppsspråk och bedöma hur och vad de behöver göra. Spela klart pucken till mål, blockering eller att försvarare har åkt ut med pucken, alternativt att försvararen som vinner pucken ska passa den till dig som tränare för att avsluta övningen.

B/ 1 mot 1 med skytt/passare på offensiv sida. Använd den positionerade medspelaren för att göra mål. Variera tävlingsmomentet med hjälp av små regler och/eller tid.

C/ 1 mot 1. Pass till målvakt från tränare. Målvakt spelaren den mot "sargen". Först till pucken. Den som vinner pucken ska försöka göra mål. När spelarna är mogna och tillräckligt bekväma så kan tränaren utgå från flytta köerna till toppkanten på cirkeln och lägga pucken bakom förlängd mållinje. Anpassa den varianten till en som ska ta sig ur situationen och en som ska forechecka, vinna puck för att göra mål.

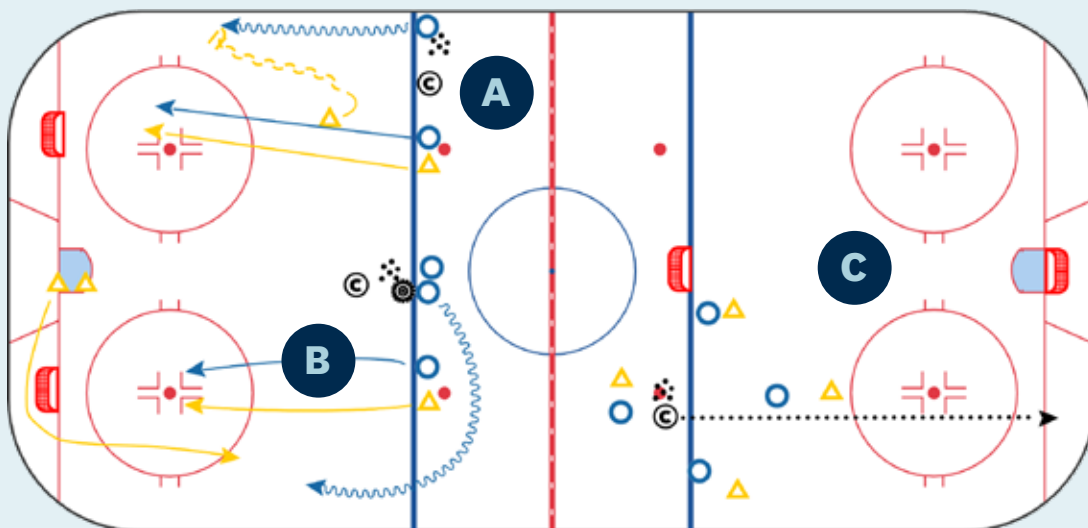
D/ Puckförande och icke puckförande spelare startar samtidigt enligt ritningen. Lyckas puckförande spelare komma förbi längs sargen så får spelaren åka in mot målvakt och göra en snygg dragning. Vinner icke puckförande spelare pucken så passar spelaren till tränare för att sedan få tillbaka pucken med möjlighet att göra en dragning mot målvakten. Med tanke på målets position är endast en snygg dragning möjlig ur säkerhetssynpunkt.

NÄRKAMPSSPEL

Steg 3

Åldersgrupp: U9–U16

Syfte: Anpassa efter planering, tid, yta och målgrupp



Tränarbeteenden

Var engagerad, involverad och bry dig. Låt spelarna hitta lösningar som är funktionella till att vinna sin situation. Vägled spelarna genom frågor, reflektioner, förstärkningar och konkreta tips med positivt syfte, exempelvis:

- "Hur ser du på den situationen?"
- "Det skulle vara kul att se om ni vågade prova ... vad tror ni om det?"
- "Hur du stängde ytan där är precis det vi letar efter, bra löst!"

Kolla efter hur spelarna **förbereder** sig före situationer, **under** situationer och **agerar efter** situationer. Vägled spelaren vidare utifrån vad spelaren uppfattar och vad du ser.

Spelarbetenden

Spelarna behöver ha balans genom ett djup i skridskoåknings och använda trepunktsstödet. Dessa övningar stimulerar till att spelaren att öka sin förmåga att läsa in information från en motspelare och får träna på att skydda sig själv samt visa respekt för andra. Alla övningar ger spelaren möjlighet

att träna på att skydda pucken. Här får spelarna också utrymme för att samspela med en eller flera medspelare mot två eller flera motståndare. Spelarna behöver läsa in mycket information och vara kreativa i sina lösningar.

3. Utförande

A/ 2 mot 2. Övningen startas samtidigt av alla spelare med puck efter sargen. Lägg till fler med- eller motspelare om det passar. Spela till mål, blockering eller att försvarande spelare kan spela sig ur situationen tillsammans eller passa till en tränare.

B/ 2 mot 2. Puckförande spelare och spelare bredvid intill målet startar samtidigt. De två spelarna vid blålinjen startar så att offside undviks. Spela till mål, blockering eller att försvarande spelare kan spela sig ur situationen tillsammans eller passa till en tränare.

C/ Variera 2–3, 3–3, 3–4, 4–4. Nedlägg från tränare där försvarare får vara först till pucken. Låt också målvakten delta. Dessa ska spela sig ur situationen. Anfallare försöker läsa, täcka och forechecka för att vinna tillbaka pucken. Detta övergår till ett smålagsspel enligt spelarantalet ni väljer. Startar urspelande färg med en spelare mer så lägg till en extra spelare efter 5–10 sekunder för att de ska bli lika många. Kör 20–40 sekunder/omgång.

