

## Tema/ kategori

Anfall/Försvar

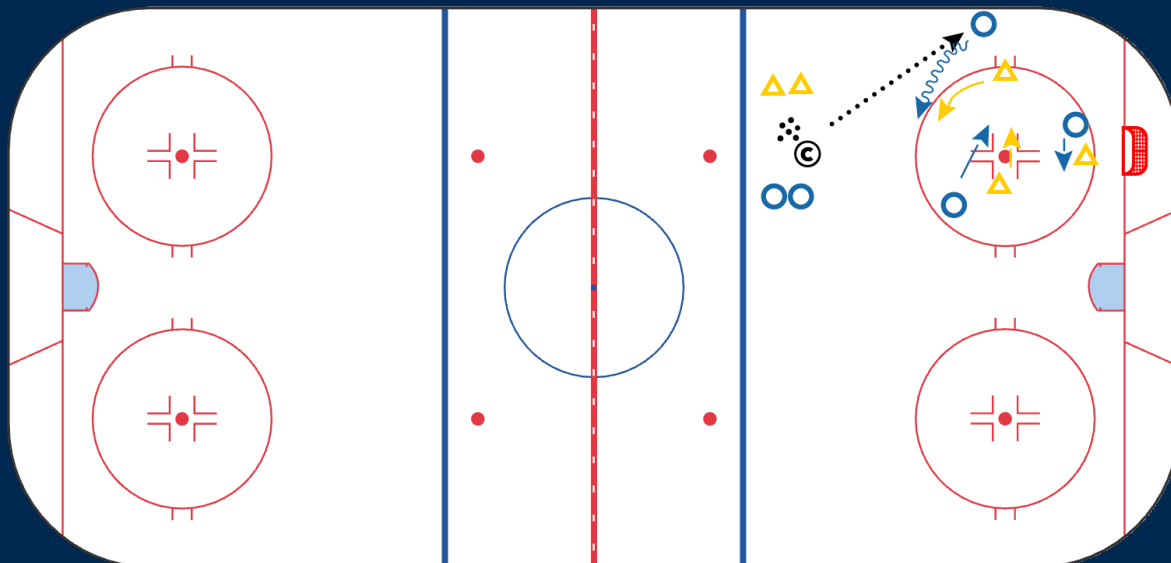


## Ålder

U13-U16

## Syfte

Anpassa efter planering, tid, yta och målgrupp.



## Önskade tränarbeteenden

Var engagerad, involverad och bry dig. Låt spelarna hitta lösningar som är funktionella till att vinna sin situation. Vägled spelaren/rna genom frågor, reflektioner, förstärkningar och konkret 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!"*

## Spelarbetenden – vad vi kan titta efter?

### Anfallare:

Hur spelaren skannar, pulserar tempot, täcker puck, skickar fel signaler, nyttjar sargen, screenar, hittar fria ytor och utför nästa aktion med maxfart. Få pucken mot, på eller i mål för att skapa situationer och 2:a puckar som anfallaren kan vara först på i nästa moment.

### Försvarare:

Hur spelaren ligger nära motståndaren med blad mot blad/puck, har kontroll på avståndsbedömningen, får stopp i spelet, placerar sig så att motståndaren inte kan åka förbi. Även tuffheten i närkampsspelet. När pucken vinnas så gäller det att snabbt agera för att ta sig ur situationen och kontrollera pucken.

## Utförande

3 mot 3. Spelet startar på signal av tränare. Laget som anfaller försöker göra mål och när försvarande lag vinner pucken så passar den egna färgen och då byts rollerna där försvarare blir anfallare. De tre första i ledet spelar anfall mot de spelare som anföll tidigare som övergår till försvarare. Spela tills det blir mål, blockering eller tidsbestämt.



**HOCKEY  
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se