

Tema/ kategori

Anfall/Försvar

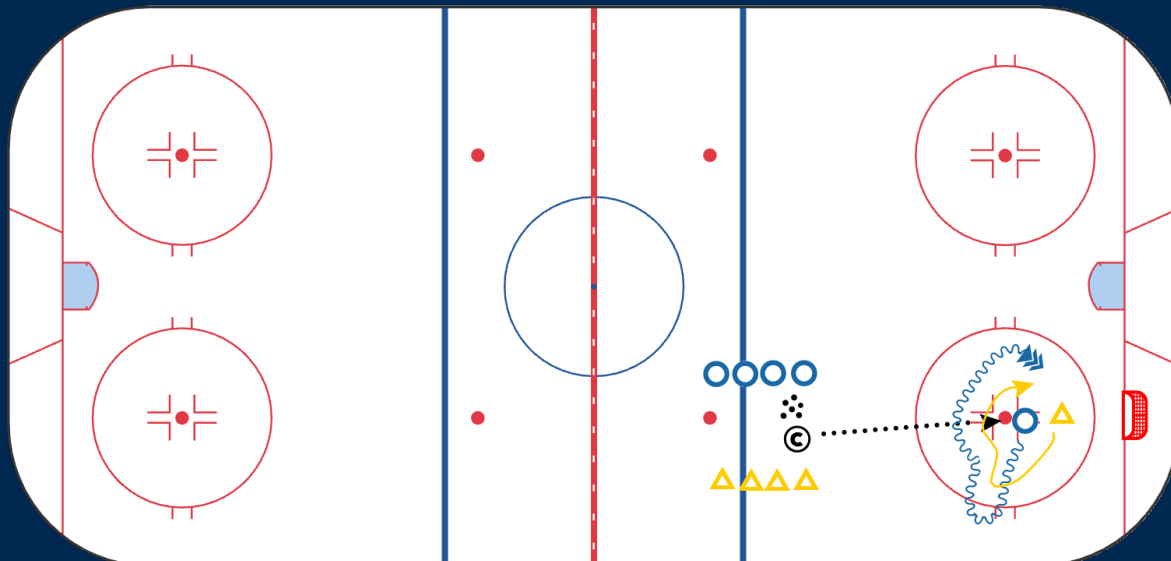


Ålder

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, tar bort klubba, 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

1 mot 1. Spelet startar och spelas i cirkeln med många riktningförändringar och hög intensitet. Passningen kommer från tränaren och som grundregel kan spelaren få tre puckar på sig. Hamnar pucken i mål, blockering eller spelas utanför cirkeln så får anfallaren ny puck. Om försvararen vinner pucken så ska försvararen kontrollera och skydda puck inom cirkeln. Beroende på regler så spela klart tre puckar, tills det blir mål, blockering eller tidsbestämt.



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se