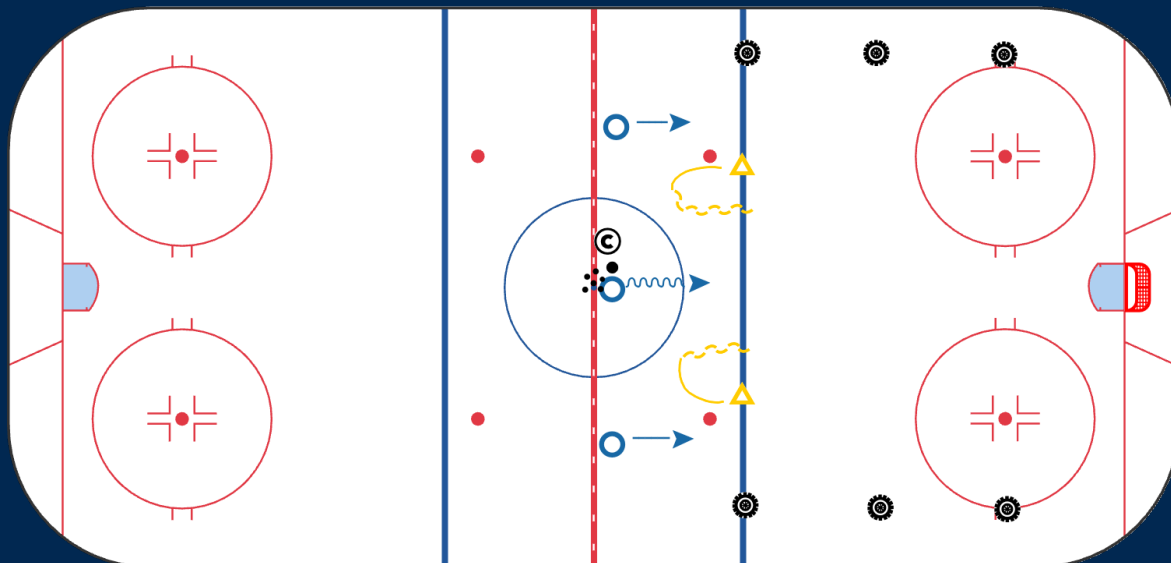


Tema/ kategori Ingångar/Hemgångar



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, 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.

Försvare:

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.

Utförande

3 mot 2 med start av att någon av anfallarna startar med pucken. Läs av vad försvararna gör innan passning slås till någon medspelare. Det uppkomna situationen behöver guida anfallet, gör det svårt för försvararna. Försvararna minskar avståndet och försöker få stopp och passa till tränare. Lägg gärna in en eller två backcheckare som gör det svårare för anfallande färg. Spela tills det blir mål, att försvararen passar sig ur situationen eller blockering.



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se