

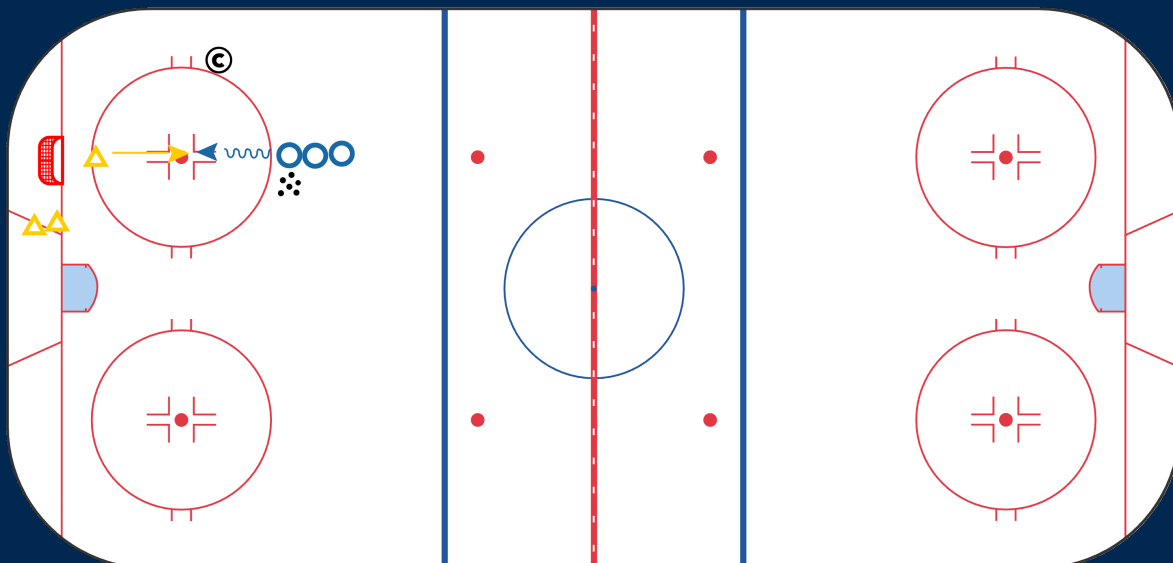
Tema/ kategori

Närkampsspel



Ålder
U9-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?

Puckförare

Läs kroppsspråket på motståndaren och skapa tid och yta för att ta skottet. Nyttja bra balans genom trepunktsstödet, öka kroppskänedom, förbättra skridskoteknik och agera på situationer som uppstår.

Försvarare

Minska tid/yta genom att spela blad mot på, var redo på riktningförändringar, läs av motståndaren och spela ta kampmomentet som uppstår efter skottet.

Vägled spelarna vidare enligt önskade beteenden i PDFn "Närkampsspel".

Utförande

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.



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se