

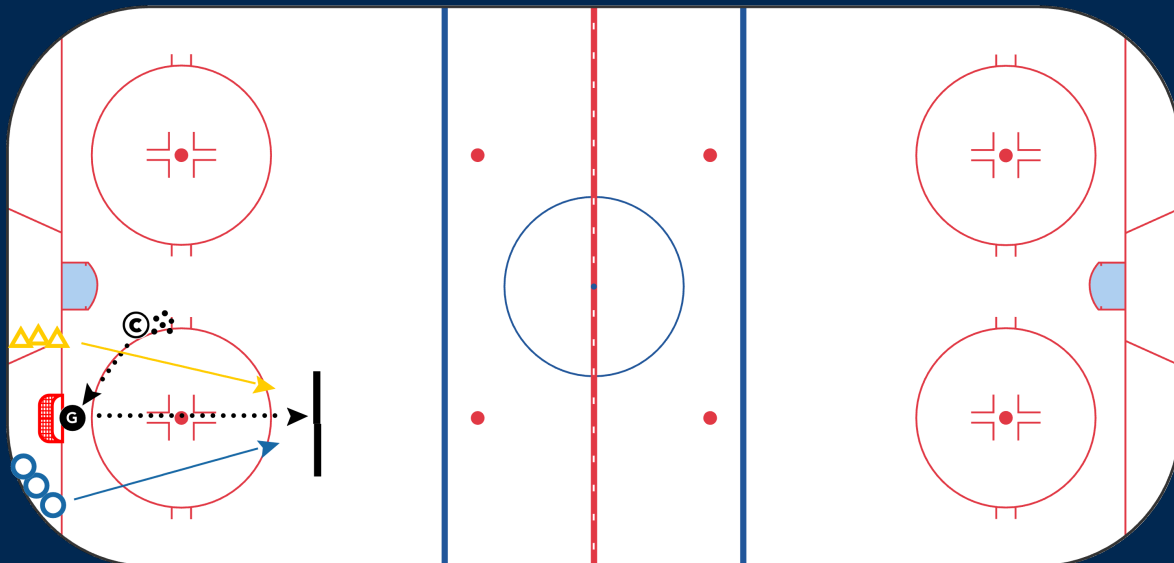
Tema/ kategori

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 sig ur situationen. 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

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.



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se