

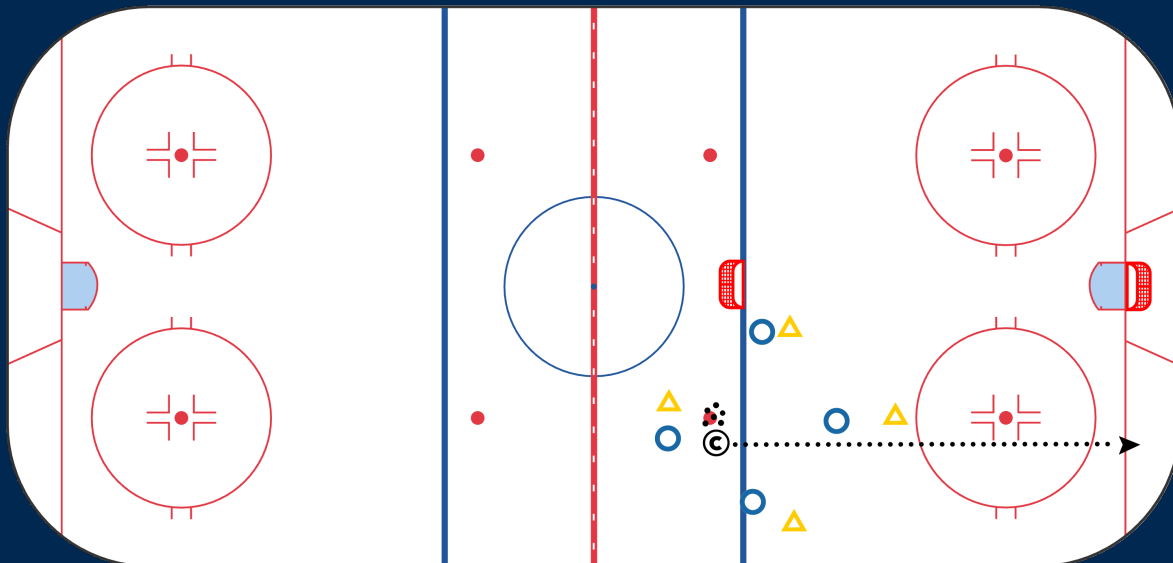
Tema/ kategori

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?

Anfallare

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 nästa aktion.

Försvarare

Minska tid/yta genom att spela blad mot på, var redo på riktningförändringar, läs av motståndaren, boxa ut, placera sig mellan den egna målvakten och anfallaren och ta kampmomentet som uppstår efter skottet.

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

Utförande

Variera 2-3, 3-3, 3-4, 4-4. Nedlägg från tränare där försvarare får vara först till pucken. Låt också målvakten delta. Dessa ska spela sig ur situationen. Anfallare försöker läsa, täcka och forechecka för att vinna tillbaka pucken. Detta övergår till ett smålagsspel enligt spelarantalet ni väljer. Startar urspelande färg med en spelare mer så lägg till en extra spelare efter 5-10 sekunder för att de ska bli lika många. Kör 20-40 sekunder/omgång.



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se