

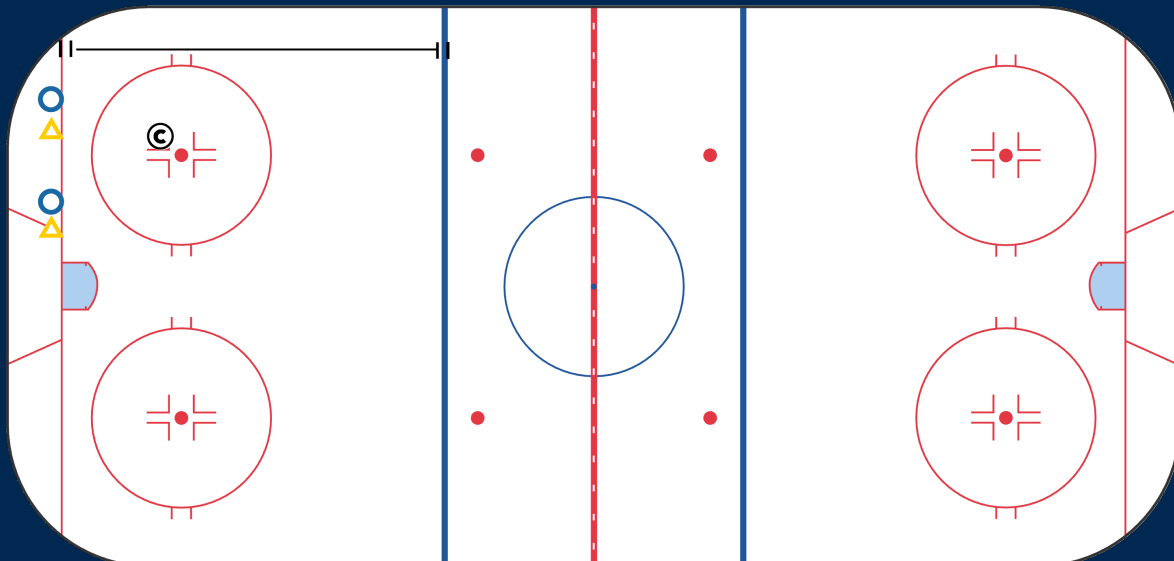
Tema/ kategori

Närkampsspel



Ålder
TKH-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?

Kroppskontakt där syftet är att träna på trepunktsstödet, balans, kroppskännet, skridskoteknik mm. Vägled spelarna vidare enligt önskade beteenden i PDFn "Närkampsspel".

Utförande

Spelare åker 2 och 2 där de trycker eller tacklar (lätt) mot varandra för att öka tryggheten i det momentet. Kör till blåa eller röda linjen och stanna där för att sedan kunna köra tillbaka. Använd även sargen för att öka tryggheten med kroppskontakt intill sargen.



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se