

Tema/ kategori

Närkampsspel

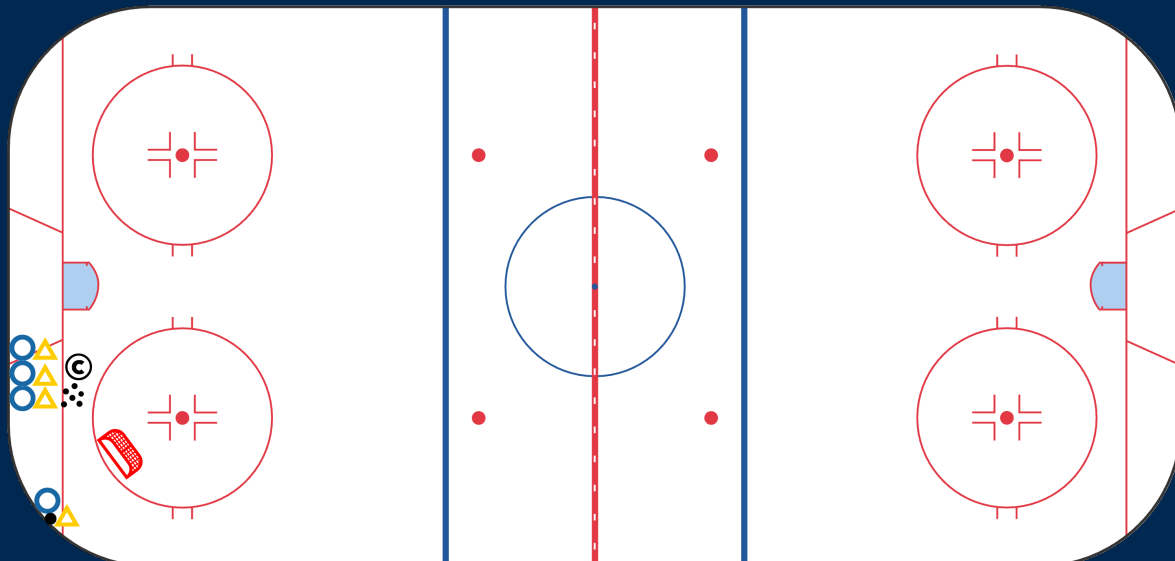


Ålder

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, kroppskänedom, skridskoteknik mm. Vägled spelarna vidare enligt önskade beteenden i PDFn "Närkampsspel".

Utförande

1 mot 1 från hörn där de startar med en puck mellan spelarna. På tränarens signal blir det kamp om pucken där spelarna ska försöka trycka bort varandra för att vinna pucken och göra mål. Lägg till svårare moment när spelarna är mogna ex: när de åker från målet ner mot sargen för att ta pucken istället för att starta vid sargen.



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se