

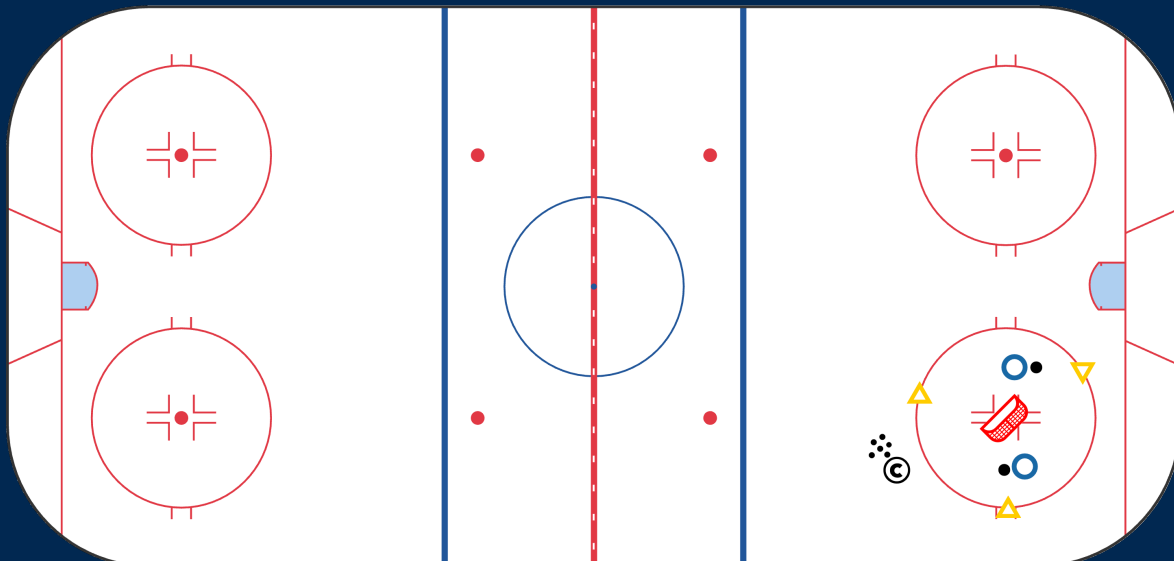
Tema/ kategori

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?

Teknik där syftet är att träna på trepunktsstödet, balans, kroppskänedom, skridskoteknik, skydda puck mm. Vägled spelarna vidare enligt önskade beteenden i PDFn "Närkampsspel".

Utförande

2 spelare finns i cirkeln med en puck var. Övriga i gruppen står vid cirkelns kant. Tränaren bestämmer uppgift ex: att spelarna med puck ska ut och ge/skapa kroppskontakt med de som står vid cirkeln alt. att de ska åka mot dem och skydda pucken från en klubba som sträcks ut från de positionerade spelarna. Tränaren kallar på vem som börjar skjuta på målvakten efterföljt av ytterligare en signal för att den andra spelaren ska få skjuta. Byt roller och testa andra uppgifter. Tid/omgång ca 20-30sek.



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se