

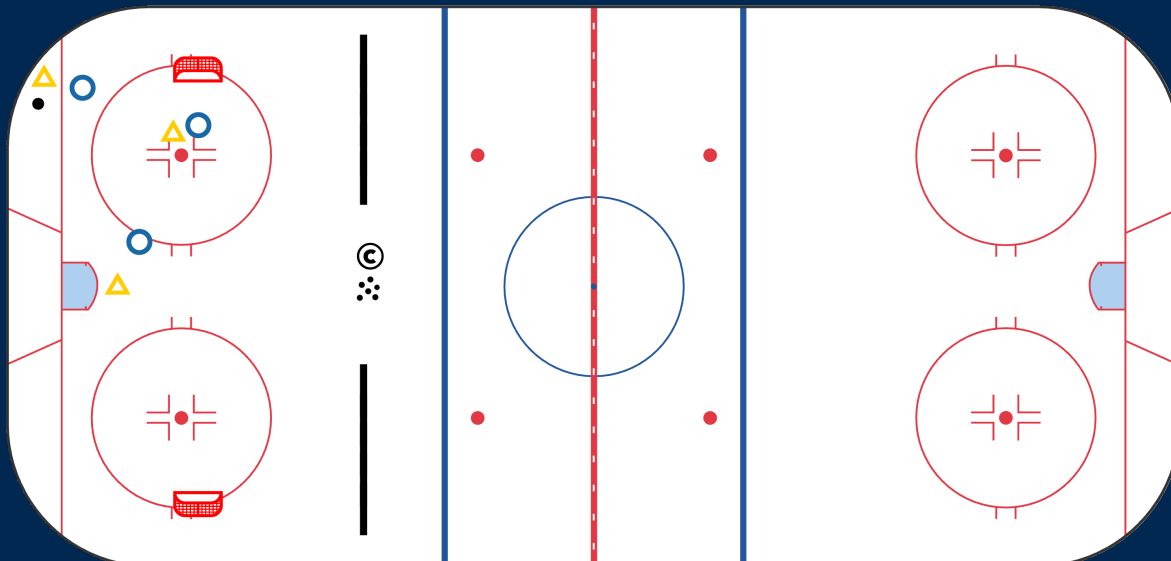
Tema/ kategori

Skott och Målskytte



Ålder
U13-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?

Offensivt

Spela med anfallstriangeln med en spelare framför mål, en i hörn och en hög 3:a. Dessa positioner utgår spelarna konstant från i rörelsemönstret. Vägled spelarna därefter och kolla igenom offensiva beteenden i PDFn "Spela Spelet".

Defensivt

Placeringarna i positionsspelet styrs utifrån var anfallarna står. Spelarna behöver placera sig mellan motståndare och målvakt, skanna, minska tid och yta, vinna tillbaka pucken och vända spelet. Vägled spelarna därefter och kolla igenom defensiva beteenden i PDFn "Spela Spelet".

Utförande

3 mot 3. Spela varje puck tills den är blockerad, i mål eller inte spelbar. Variera starterna med nedlägg från tränare, teckning eller andra roliga inslag. Lägg in en tid för varje byte, ex: 20-30sek/byte.



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se