

Tema/ kategori

Urspel/Presspel



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?

Anfallare:

Hur spelaren skannar, använder fart ur situationen, täcker puck, hittar passningsalternativ, kommunicerar, hittar fria ytor och utför nästa aktion med slutmål att göra mål.

Försvare:

Hur spelaren ligger nära motståndaren med blad mot blad/puck, får stopp i spelet, placerar sig mellan eget mål och motståndare. Även tuffheten i närkampsspelet. När pucken vinnas så gäller det att snabbt agera för att attackera motståndarmålet.

Utförande

3 mot 3 med att tränaren lägger ner pucken i kortsargen. Anfallande lag spelar sig ur och försöker göra mål på målet som står på blålinjen och försvarande lag som pressar gör mål på målet på ordinarie plats. Spela tills det blir mål eller 20-30sek./byte.



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se