

Tema/ kategori

Urspel/Presspel

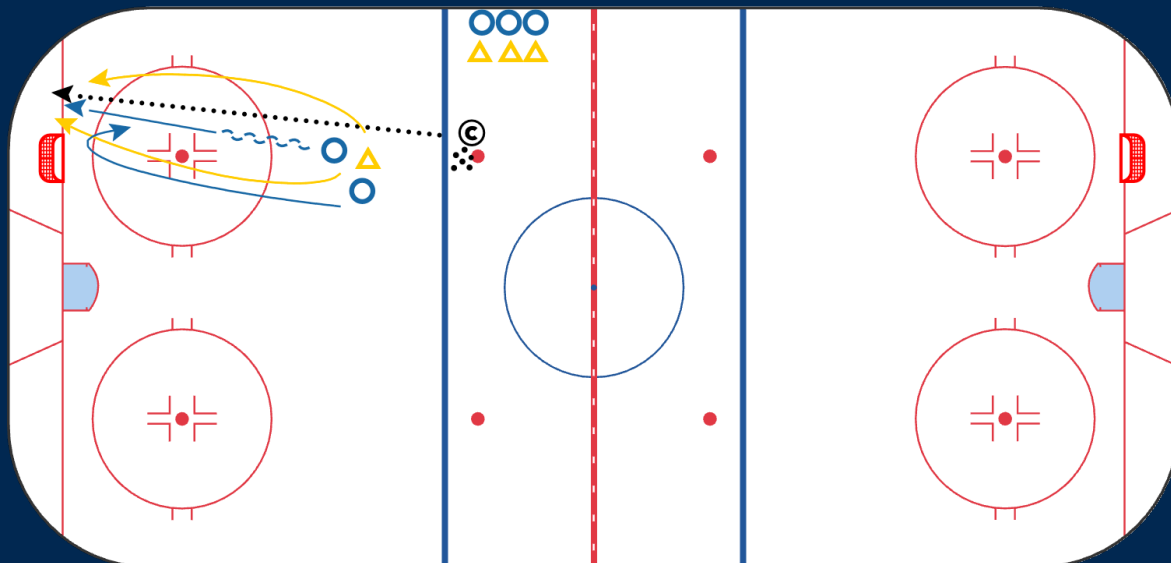


Ålder

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?

Puckförare:

Hur spelaren skannar, använder fart ur situationen, täcker puck, skickar fel signaler, hittar fria ytor och utför nästa aktion med maxfart.

Pressare:

Hur spelaren ligger nära motståndaren med blad mot blad/puck, intensiv skridskoåkning, får stopp i spelet, placerar sig så att motståndaren inte kan åka förbi. Även tuffheten i närkampsspelet. När pucken vinnas så gäller det att snabbt agera för att attackera målet.

Utförande

2 mot 1 med att tränaren lägger ner pucken i kortsargen. Använd gärna målvakten vid tillfälle. Puckhämtande spelare tar sig ur situationen och kan passa medspelare som kommer för att supporta. Låt spelarna åka fritt för att hitta öppna isyta. Pressande spelare tar av motståndaren pucken. Efter 5-10 sekunder får pressande spelare in en medspelare och övningen övergår till 2 mot 2. Spela tills det blir mål, passar sig ur situationen eller blockering.



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se