



Klubbteknik

Konsten att hantera pucken i olika lägen för att skapa tid och yta för att kunna ta rätt beslut med pucken!

Inledning - Målbild

Begreppet klubbteknik är ofta förknippat med puckföraren och vad spelaren kan utföra i hög fart som syns i en höjdpunkt i någon media. Några väldigt viktiga färdigheter syns sällan och som handlar om något helt annat än att göra en individuell aktion med puck. I det här materialet används "Klubbteknik" som en övergripande rubrik för särskilt två underrubriker som spelarna behöver få förutsättningar att lära sig. Klubbtekniken syns i alla av spelets fyra roller och för att tydliggöra detta så kategoriserar vi "spelet med klubban" som en term icke puckförare och "puckhantering" för puckföraren. I det här materialet så kommer fokusområdet vara "puckhantering" även om "spelet med klubban" även kommer nämnas.



För spelaren är öga-hand-koordinationen en viktig faktor för att utveckla sin puckhantering. Öga-hand-koordinationen är en av många färdigheter som utvecklas i olika takt hos barn och ungdomar och som i alla andra fall behöver vi tränare ha tålamod med utvecklingen. Fysiologisk handlar öga-hand-koordination om att hjärnan tolkar vad ögonen ser och skickar signaler till musklerna i armar och händer för att utföra rätt rörelse. Detta sker genom nervsystemet som fungerar som kroppens "kommunikationsnät". Ju mer vi tränar detta samspel, desto snabbare och mer exakt blir kroppen på att reagera. Öga-hand-koordination möjliggör snabba och precisa rörelser från vad spelaren uppfattar till vad spelaren kan agera med klubban. Spelaren behöver dessutom genom en tredje part (klubban) hantera pucken, och därför tar puckhantering lång tid att utveckla om vi inte ger spelarna så bra förutsättningar som möjligt.

Målet med puckhanteringen är att den är funktionell i matchsammanhang vilket handlar om att spelaren känner pucken vid bladet utan att titta ner på isen och samtidigt fatta bra beslut för ett effektivt anfallsspel. Spelaren behöver lära sig att ha blicken uppe för att ta bättre beslut – exempelvis; passa, skjuta, utmana mm. Det krävs mycket träning för att nå dit och det handlar inte alltid om att vara snabbast på en teknikkana eller göra några häftiga individuella aktioner. Det krävs vägledning från oss tränare, särskilt i situationer där spelaren kan få erfarenhet av att anpassa sin klubbteknik beroende på situation. Detta utvecklas bäst genom erfarenheter i spelet, med och mot andra och med vägledning från tränare eller lagkamrater.

"Målet med puckhanteringen är att den är funktionell i matchsammanhang"

Vår uppgift som tränare är att spelaren får förutsättningarna och när spelarna klarar av att genomföra olika typer av rörelser både med händer, blick och skridskoåkning ges möjlighet att nyttja den kunskap som spelaren anser bäst lämpad för den specifika situationen.



Förmågor och beteenden

Puckförare och puckhantering innefattas av bland annat följande moment:

- Hantera pucken oavsett hastighet och riktningsförändring.
- Hantera pucken 360 grader runt kroppen.
- Kroppsposition och åkställning (hockeysittet).
- Täck/skydda puck från motståndare.
- Hantera pucken med både en och två händer på klubban.
- Alltid beredd → Snabba beslut och snabbt utförande.
- Hantera pucken vid mer och mindre stressfulla situationer.
- Lura/finta motståndare i olika hastigheter.

Icke puckförare och spelet med klubban innefattas av bland annat följande moment:

- Styrningar (låga/höga), ta emot pucken i luften.
- Lyfta på motståndarens klubba för att separera sig och frigöra sin egen klubba i en yta för att kunna ta emot passning eller vara redo för att skjuta.
- Använda klubban i det defensiva spelet ex; ta bort/lyfta motståndarens klubba.
- Använda klubban för att trycka sig ur situationer.
- Nyttja klubban i avståndsbedömningen för att spela blad mot puck.
- Spelet framför mål och hålla borta motståndare (boxa ut).
- Spelet in mot mål för att skymma eller ta retur (boxa in).



Val av klubba och material

Dagens klubbor hjälper spelaren med klubbtekniken men framför allt puckhanteringen. Spelaren som väljer rätt längd, flex, vinkel och lie, och kan nyttja klubbans egenskaper på bästa sätt skaffa sig stora fördelar i puckhanteringen. Det blir därför viktigt att spelaren har en klubba som är anpassad efter spelarens storlek och styrka. Priset på klubban spelar minst roll då funktionen är det som hjälper spelaren mest.

Pucktyper utifrån ålder och syfte

De yngsta spelarna kan med fördel använda blå puck (TKH-U10) när de tränar klubbteknik.

Under U11-året kan vi blanda pucktyper och successivt endast spela med standardpuck när spelarna är redo för det. Det finns även vita puckar som är svårare att se, gröna puckar som kan användas på golv eller vägar, orangea puckar som är betydligt tyngre än en standardpuck och svarta puckar som är lika tunga men mycket mjukare än en standardpuck. Reflektera över syfte och träningsmetod innan du använder någon av dessa.

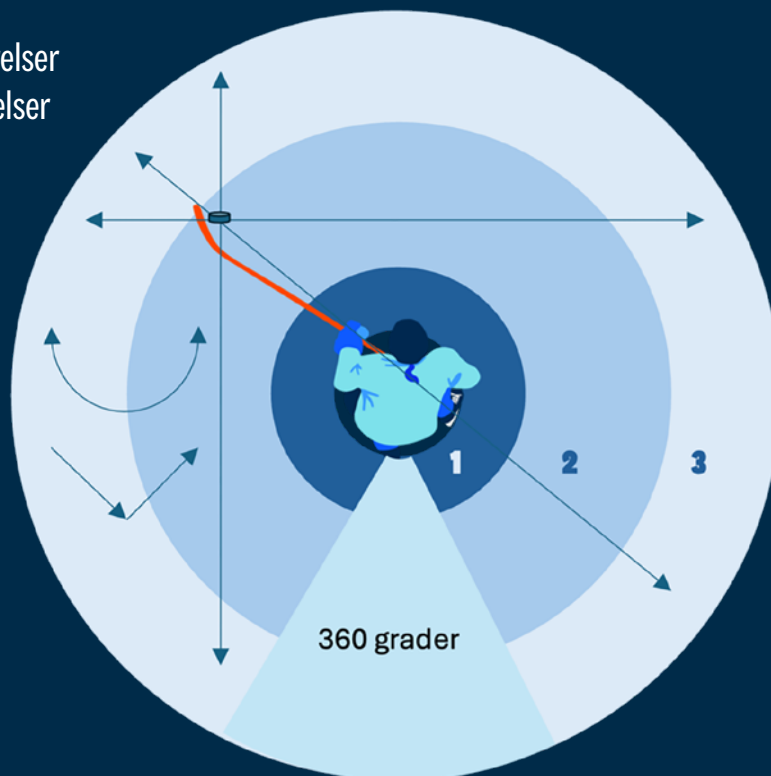
”Det blir därför viktigt att spelaren har en klubba som är anpassad efter spelarens storlek och styrka.”



Grundteknik i klubbteknik/puckföring

Pucken kan flyttas i ...

- ... sidled
- ... diagonalt
- ... djupled
- ... runda rörelser
- ... tvära rörelser



ZON 1

En svår zon att hantera och kräver att hand, arm och/eller armbåge kommer ut från kroppen. Detta för att vara så rörlig som möjligt och få full kontakt med pucken och bladet i isen. Desto mindre blad i isen desto svårare blir det att hantera pucken.

ZON 2

Den normala positionen då hela bladet är i isen och här är spelaren som starkast och har mest balans. En bra zon att ha som grundposition och det är optimalt att använda för att byta till andra zoner.

ZON 3

Kräver att spelare kommer längre ifrån centrum på kroppen och här blir spelaren mer sårbar med sämre balans och styrka. Effektivt att använda Zon 1 till att övergå till Zon 2 eller Zon 3 för att skapa större förflyttning på pucken vid tillfällen då det är passat.

Flertalet rörelser finns i de flesta dragningar eller finter med olika varianter, tempo och yta. samt med olika hinder exempelvis i form av statiska eller rörliga motspelare så skapas förutsättningar för spelare att kunna vara kreativa, hitta egna

lösningar och fatta bra beslut i matchsituationer. Det finns ett stort värde att träna på att hantera pucken både långt ifrån och nära kroppen och med att successivt förenkla och svåra moment så ges spelaren möjligheten att ta steg i sin utveckling.

Åkställningens betydelse

En funktionell åkställning behövs för att spelarna ska klara av vissa grundläggande beteenden för att bli bättre på att hantera pucken. Utöver det så behöver händerna vara utanför kroppen för ökad rörlighet, lös nedre hand för att kunna hantera pucken nära och långt ifrån kroppen samt armbåge ut och skruvmejselgreppet för att hantera bladets position över pucken. Detta gör det möjligt för spelaren att göra en dragning, passa, skjuta eller skydda pucken från motståndare.



Att föra pucken framför kroppen vs. att föra pucken vid sidan om kroppen

När unga spelare tränar på att åka med pucken snabbt framåt, placeras pucken ofta framför kroppen. Detta beror främst på att det är enklare att se pucken när den är framför kroppen, vilket möjliggör att spelaren kan titta ner på pucken för att kontrollera den. Detta underlättar puckhanteringen för spelare som inte är helt trygga i momentet. Det blir dessutom lättare för spelaren att åka snabbare då spelaren kan släppa nedre handen om klubban och skapa kraft genom större armpendling med klubban i en hand. Med pucken framför kroppen ges spelaren möjlighet till snabba riktningssändringar, passningar i sidled samt skott.

Om spelaren väljer att ha pucken vid sidan av kroppen, skapas fler möjligheter med pucken och det blir betydligt svårare för motspelare att förutse puckförarens nästa drag. Exempelvis kan spelaren skjuta, passa, dra, finta eller fortsätta åka. En spelare som kan hantera pucken vid sidan om kroppen och känner sig bekväm utan att se den blir svårt att frånta pucken då hen kan skydda den med kroppen.

Båda metoderna är viktiga att behärska. Situationen avgör vilken metod som är mest lämplig och det är vår uppgift som tränare att vägleda spelaren.

”Situationen avgör vilken metod som är mest lämplig och det är vår uppgift som tränare att vägleda spelaren.”

Finter

Spelet utvecklas ständigt där spelarna lär sig nya finter och klarar av att genomföra oväntade aktioner i spelet. Därför är det viktigt att vi ledare beaktar och uppmuntrar spelarnas olikheter, nyfikenhet och mod redan i unga år. Sträva efter att skapa en miljö där spelarna har rätt att prova, upptäcka och fatta egna beslut, men också har rätt att misslyckas. Genom att spelarna får möjligheten att upptäcka själva kan de senare också förstå vilken fint som ska användas vid vilket tillfälle/situation. Finns där och vägled spelarna.

Det finns många syften bakom en fint, bland annat att få motståndaren ur balans eller att skapa tid för en passning eller ett skott. Att utföra en fint ställer krav på spelarnas kreativitet, balans, koordination och mod. Skickliga spelare har förmågan att förutse situationen och anpassa avstånd och fart efter hur motståndaren agerar.



Finta kan man göra med kroppsdelar, pucken och blicken. Antalet finter är oändliga och nya uppfinns hela tiden. Uppmana spelarna att hitta på egna finter att träna, man kan t.ex. träna in en ”specialare” som man blir riktigt bra på. Varje spelare bör känna till och kunna utföra en handfull olika finter, det är en viktig del av grundutbildningen.

”Uppmana spelarna att hitta på egna finter att träna, man kan t.ex. träna in en ’specialare’ som man blir riktigt bra på”



Olika beteenden med hjälp av olika kroppsdelar påverkar finterna

Huvudfinter och blick

Passningsfint – En kombination av falsk information med axelrörelse, blick och bladets vinkel för att få motståndaren att öppna upp en annan yta för pass.

Skottfint – Falsk information med målbild att få målvakt eller försvarare att komma ur balans för att göra nästa aktion oväntad.

Tittfint – Blicken och huvudet ger falsk information men beslutet blir motsatt. (Ex. titta åt ett håll leverera pucken åt ett annat håll).

Händer och klubba

Sidledsförflyttningar – Pucken flyttas i kort eller lång rörelse i sidled.

Djupledsförflyttningar – Pucken flyttas bakåt eller framåt i en kort eller lång rörelse.

Diagonalförflyttningar – pucken flyttas snett framåt eller bakåt för att göra nästa aktion.

V-förflyttningar – Pucken dras in nära fötterna för att skapa yta.

Pausfint – en tempoväxling (höja eller sänka tempot) med puck för att i rätt tid kunna göra en dragning.

Skottfint – Falsk information med målbild att få målvakt eller försvarare att komma ur balans för att göra nästa aktion oväntad.

Passningsfint – En kombination av falsk information med axelrörelse, blick och bladets vinkel för att få motståndaren att öppna upp en annan yta för pass.

Klubba-skridsko – Passa sin skridsko för att skapa paus eller falsk information för motståndare och även väldigt effektivt för att kunna täcka pucken i fintens moment.

Skridskor och skridskoåkningen

Tempoväxlingar – höja eller sänka tempo med snabba fötter eller vändningar.

Ställa fötter – Ge falsk information om vilka åkvägar vi vill ta, t.ex. ställ skridskor vänster för att sedan åka höger.

Höftöppningar – Likt en pausfint där man är redo för pass, fint eller skott

Snurrfint – Där man snurra kroppen och pucken 360grader runt kroppen för att fortsätta sin åkväg och skapa yta.

Riktningsförändringar – förflyttningar från ”ben till ben” och oftast använder en lång dragning.

Stoppfint – Pausfint med lätt stopp där man sedan tempoväxlar sin dragning eller skridskoåkning.

Överstegsfint – Översteg åt ett håll för att snabbt skifta sin kropp och fötter åt andra hållet, samtidigt som puck förflyttas snabbt.

Off ice och klubbteknik

Att träna på klubbteknik/puckhantering utanför isen ger möjlighet att helt fokusera på enskilda moment så som händernas rörelser utan att behöva tänka på balansen på skridskorna eller vad som händer runtomkring. Detta kan vara till fördel när vi vill belysa specifika detaljer för en bättre hantering av pucken. På isen kommer nästan alltid moment för klubbteknik även innefatta skridskoteknik.

Att träna klubbteknik utanför isen kan genomföras med en grön puck (green biscuit) eller kula. Tänk på att det blir en skillnad i höjdförhållande när spelaren inte har skridskor på sig. Anpassa därför klubban eller använd inlines för att det ska bli mer likvärdigt det spelaren gör på isen.

Tänk då på att det du tränar på blir du förhoppningsvis bra på, det gäller även de mindre bra beteendena. Träna så "hockeylikt" som möjligt, dvs. hitta åkställningen genom att böja på knäna samt få upp hakan och blicken. Bli bekväm med att ha blicken uppe och hantera pucken utan att titta ner på pucken för ofta.

Spelarna kan träna klubbteknik inför träning, inför match eller hemma själva (uppmuntra till det egna drivet).

"Träna så 'hockeylikt' som möjligt, dvs. hitta åkställningen genom att böja på knäna samt få upp hakan och blicken."

Moment att träna på inom puckhantering, dragningar och/eller finter

- Puckbehandling
- Skanna och upp med blicken
- Frekvens (växling snabbt/långsamt)
- Sidled (korta-långa dragningar)
- Diagonalt (korta-långa dragningar)
- Djupled (korta-långa dragningar)
- En hand
- Två händer
- Nära kropp
- Långt ifrån kropp
- Åttans rörelse (en eller två händer)
- Backhandflipp över klubba
- Skydda/täcka puck



Klubbteknik för målvakten

Målvaktens roll i det offensiva spelet är inte stor, men kan ändå ha avgörande betydelse för lagets förutsättningar att vända från försvar till anfall och då främst att ta sig ur egen zon kontrollerat. Genom att vara först till pucken när motståndarna lägger ner den kan målvakten begränsa motståndarnas möjligheter att sätta press eller spela fysiskt mot den spelare som annars skulle hämta pucken för att starta ett anfall.

Även när målvakten kontrollerar pucken efter en räddning och om tiden tillåter kan möjligheten finnas att sätta den i spel. Förmågan att delta i anfallsspelet genom att stoppa, lämna och/eller spela pucken möjliggörs av målvaktens tekniska färdigheter med klubban, men även av förmågan att åka skridskor. Utöver detta är strategier för samarbete och kommunikation minst lika viktiga delar för att målvakten ska kunna bidra till lagets spelvändningar på ett effektivt sätt, vilket i sin tur innebär att stor vikt behöver läggas på att träna dessa moment tillsammans med laget.

För målvakterna förespråkas en aktiv klubbteknik och en aktiv målvakt som vill ta initiativ och använda sin klubba för att delta i spelet.

- Rädda och styr kontrollerat med klubban
- Rädda och spela pucken med klubban
- Stoppa och lämna eller spela pucken
- Bryt inspel och spela undan lösa puckar
- Hantera pucken under rörelse - vänd, skydda, dra, passa

MÅLVAKTENS EGNA ÖVNINGAR

- Klubbteknik/Puckföring och passning stillastående
- Vändningar med pucken under kontroll
- Klubbteknik/Puckföring och passningar i rörelse

”Förmågan att delta i anfallsspelet genom att stoppa, lämna och/eller spela pucken möjliggörs av målvaktens tekniska färdigheter med klubban”



Träningsmiljö

Start och avslut på träning

En stimulerande träningsstart har en variation av rörelsemönster och spelarbeteenden. Exempel: olika former av spel, tävlingar och lekar. Som avslut på träningen är det värdefullt att reflektera över vad spelarna tar med sig från träningen. Ofta kommer spelarna ihåg det sista som hände på träningen, så att avsluta med något som får spelarna att ha riktigt roligt brukar vara en bra idé. Exempel: olika former av spel, tävlingar och lekar.

”Ofta kommer spelarna ihåg det sista som hände på träningen, så att avsluta med något som får spelarna att ha riktigt roligt brukar vara en bra idé.”

Övningar och progression

För att säkerställa att vi tränar med hög kvalitet gäller det att variera utförandet. Dels genom att bryta ned och förenkla, dels att ibland bygga på och försvåra. Utmana inläringen med att höja och sänka hastigheten, förstora och förminska ytan samt öka eller minska tiden. Lägg även till med- och/eller motspelare att förhålla sig till för att ta träningsmomentet in i en matchlik situation.

VI PÅMINNER OSS SJÄLVA...

... att vägleda spelarna i moment som påminner om en potentiell matchsituation och därigenom bygga erfarenheter. Involvera spelare i processen.

... att involvera målvaktstränarna för att öka förståelsen hos både utespelare och målvakter.

... att kommunicera med spelarna kopplat till mål och syfte med övningen.

Kategorier

Vilken ordning vi använder kategorierna i är mindre viktigt, men alla kategorier fyller ett viktigt syfte. Något som är av stor vikt är att träningen domineras av övningar till kontext, situation och match. Det är viktigt att spelarna förstår syftet och ges förutsättningar att lära sig när de ska använda sina förmågor. Den isolerade tekniken är bra då spelaren i lugn och ro får utmana sig själv utan andra intryck så spelaren får testa tekniken utanför en matchlik situation. Isolerade teknikövningar bör dock inte få för stort utrymme av träningstiden, utan sträva att låta spelarna träna teknik i kontext, situation och match i största möjliga utsträckning.

→ ISOLERAD TEKNIK

Moment inom klubbteknik antingen stillastående eller i låg fart. Gärna så många repetitioner som möjligt och minimera kötider.

→ KONTEXT

Moment i högre fart, ex: göra en fint, dragning eller föra pucken i olika hastigheter med en med-/motspelare under mer eller mindre stressfulla situationer.

→ SITUATION

Puckhantering i högre fart som exempelvis täcka puck i olika specifika spelsituationer med flera med-/motspelare under mer eller mindre stressfulla situationer. Här är tekniken inte högsta prioritet, utan snarare anpassningen till spelet och hur klubbtekniken anpassas efter situationen. Här spelar vi som tränare en stor roll kring hur vi vägleder spelarna!

→ MATCH

Här inkluderas spelsituationer 2 vs 2, 3 vs 2, 3 mot 3, 2 mot 3, 3 mot 4, 4 mot 2, 4 mot 3, 4 mot 4 och 5 mot 5 i olika sätt att spela på. Här är tekniken inte högsta prioritet, utan snarare anpassningen till spelet och hur klubbtekniken anpassas efter den uppkomna situationen. Här spelar vi som tränare en stor roll kring hur vi vägleder spelarna!



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

Övningstips!



Frågeställningar att ha med sig i tränings-/övningsdesign för att främja utveckling i de fyra rollerna:

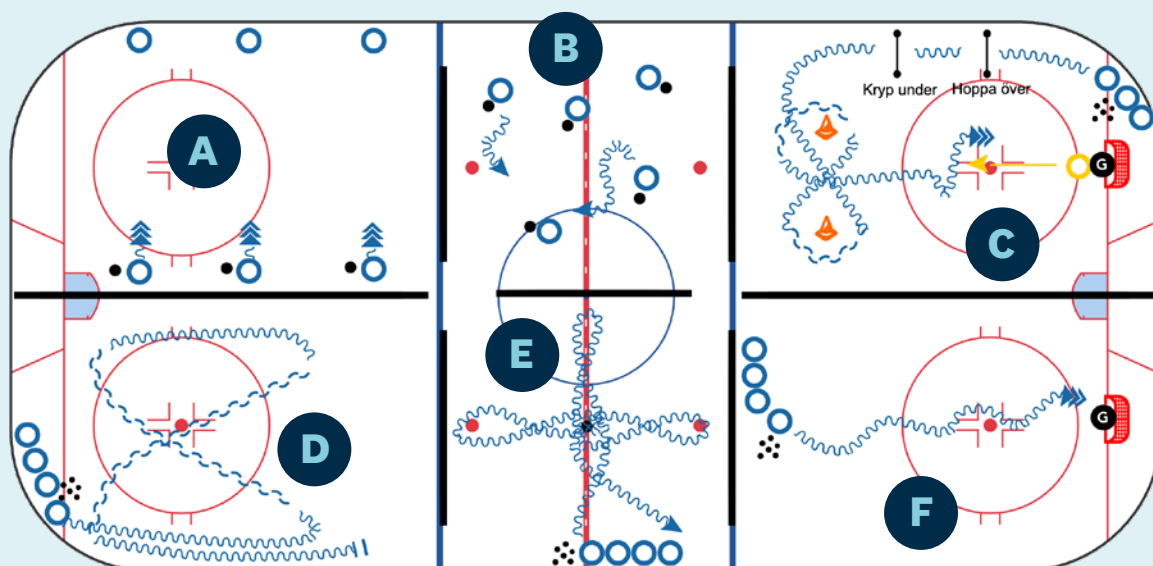
1. Hur kan vi utveckla övningen till att bli mer representativ för det avsedda spelmomentet?
2. Hur skulle övningen se ut om vi lade till/tog bort med- och/ eller motspelare?
3. Om vi förändrar ytan som spelarna spelar på, vad händer då?
4. Hur kan vi reglera svårighetsgraden och samtidigt skapa progression i övningen?
5. Hur ger du feedback kopplat till syftet med övningen kopplat till de fyra rollerna i spelet?

KLUBBTEKNIK

Isolerad Teknik

Åldersgrupp: TKH-U16

Syfte: Anpassa efter planering, tid, yta och målgrupp



Tränarbeteenden

Var engagerad, involverad och bry dig. Låt spelarna hitta lösningar som är funktionella till att vinna sin situation. Vägled spelarna genom frågor, reflektioner, förstärkningar och konkreta 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!"

Kolla efter hur spelarna förbereder sig **före**, agerar **under** och **efter** situationer. Vägled spelaren vidare utifrån vad spelaren uppfattar och vad du ser. Involvera spelaren!

Spelarbeteenden

Spelaren behöver tänka på att; använda kroppen (axel, höft, rygg) för att skydda pucken, ha låg tyngdpunkt och stark grundposition för balans, ha blicken uppe, anpassa sina rörelser i trånga ytor och träna på att hantera olika farter utan att förlora kontroll på pucken.

Utförande

A: 2 och 2. Låt spelaren skjuta där medspelaren kan träna på att styra/ta ner pucken. Skytten kan skjuta både höga och låga skott till vänster eller till höger om medspelaren. Spelarna byter efter ett antal skott/spelare. Skapa tävling mellan spelarna under övningen för att göra den mer stimulerande.

B: Olika finter individuellt. Alla spelare har en puck var och gör en dragning/finta på den avsedda ytan. Använd olika finter som bidrar till att spelaren tester och vågar vara utanför bekvämlighetszonen.

C: En mindre hinderbana. Hindren att byta ut efter behag. Driv pucken, hoppa över, kryp under, träna på övergångar för att avsluta med ett skott mot en stressare och målvakt. Om det är möjligt, finta målvakten! Spelarna blir skytt, stressare och sedan till utgångsläget.

D: Övergångar med puck. Spelaren jobbar med att på ett smidigt sätt göra övergångar från framåt till bakåt och bakåt till framåt. Går att lägga till mål och målvakt där spelarna får börja/avsluta övningen med ett skott.

E: Snabba svänga och riktningsförändringar. "Blomman" behöver inte ha däck för att fungera. Låt spelaren anpassa efter ytan och närvara hellre som tränare för att eller lär andra spelare vara där och störa lagom mycket.

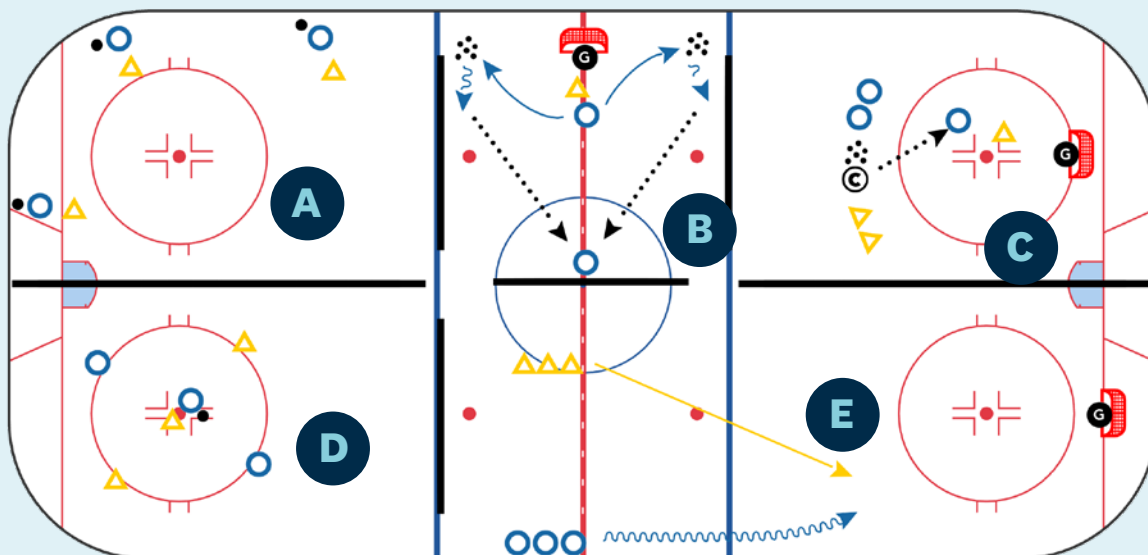
F: Straffar! Finta målvakten och gör den snyggaste dragning. Ta en paus emellanåt så att målvakten får återhämta sig alternativt ha två målvakten på övningen.

KLUBBTEKNIK

Kontext

Åldersgrupp: TKH-U16

Syfte: Anpassa efter planering, tid, yta och målgrupp



Tränarbeteenden

Var engagerad, involverad och bry dig. Låt spelarna hitta lösningar som är funktionella till att vinna sin situation. Vägled spelarna genom frågor, reflektioner, förstärkningar och konkreta 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!"

Kolla efter hur spelarna förbereder sig **före**, agerar **under** och **efter** situationer. Vägled spelaren vidare utifrån vad spelaren uppfattar och vad du ser. Involvera spelaren!

Spelarbetenden

Utöver tidigare nämnda beteenden så behöver spelaren hantera: att täcka puck och använda kroppen för att skapa extra räckvidd, skanna för att ta in information, driva puck i hög fart utan att tappa kontroll, tempoväxla, använda riktningsförändringar, att kunna kommunicera verbalt och icke-verbalt, ta snabba beslut samt träna på moment som tillhör "spelet med klubban".

Utförande

A: 1 mot 1 efter sargen. Försök få spelarna att hålla sig på en begränsad yta, göra allt för att vinna tillbaka pucken och gör denna övning till en riktig kraftmätning utan att reglerna inte följs. Kör ex; 20sek aktivitet med 20sek vila, 6-10ggr.

B: 1 mot 1 med skytt. Övningen går ut på styrningar med störningsmoment. Anfallande spelare framför mål ska hämta puck vid sidan om målet, passa till skytten och ta sig in på mål för att styra skottet. Skytten ska skjuta för en styrning. Beroende på vad spelarna klarar av så kan den försvarande spelare stå kvar och störa när anfallare kommer tillbaka eller följa med ut vilket blir en mer krävande kampövning men svårare att behålla styrningsmomentet. Kör 1-2 puckar från varje sida.

C: 1 mot 1 i cirkeln. Tränare passar in puckar om det blir mål, blockering eller att pucken är ur spel. Anfallande spelare stannar som anfallande spelare hela bytet. När försvarare vinner pucken passar den till tränaren och får ett poäng. Om anfallaren gör mål får den två poäng. Vinnande lag är de som har flest poäng förutsatt att de har gjort flest mål. Är målen lika så vinner det lag som passat till tränaren flest gånger. På så sätt stimulerar och värdesätter vi både anfallande och försvarande roller.

D: 1 mot 1 i cirkel utan mål. Anfallande spelare täcker pucken så länge som möjligt. När försvarande spelare vinner pucken ska den sättas i spel till någon runt cirkeln. Den som får det passet blir sedan puckförare inne i cirkeln och den som var anfallare blir sedan försvarare. Övningen pågår och ha koll på tid och ta pauser vid behov.

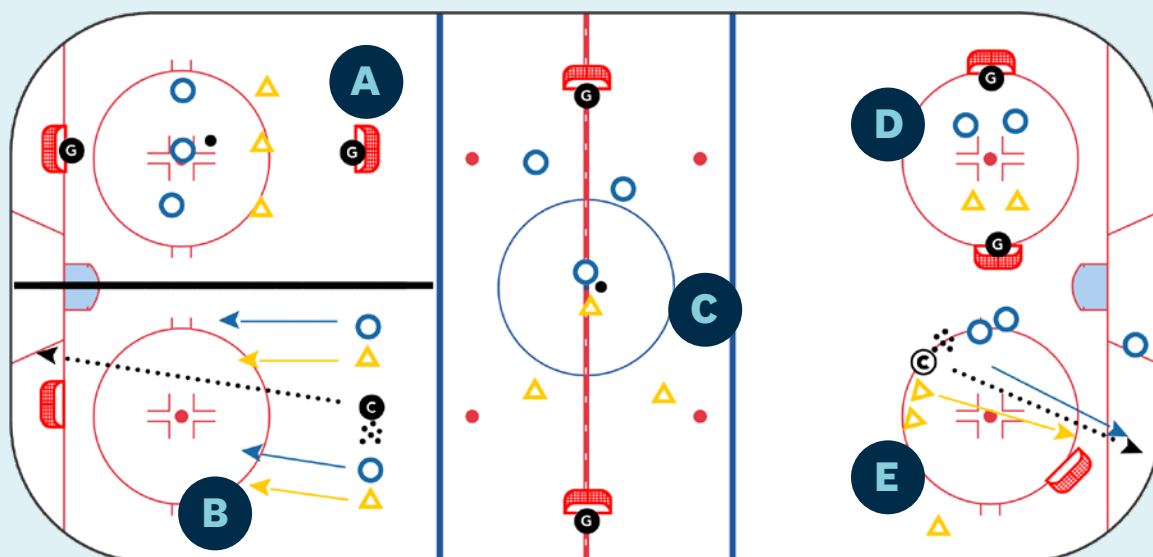
E: 1 mot 1 efter långsida. Variera försvarande spelares position, antingen enligt bild eller att försvararen startar en bit från sargen vid blålinjen. Anfallaren hittar sätt att göra mål och försvararen vinner tillbaka pucken. Om det blir blockering, mål eller om försvararen vinner tillbaka pucken och passar till tränaren så är omgången är slut.

KLUBBTEKNIK

Situation/Match

Åldersgrupp: TKH-U16

Syfte: Anpassa efter planering, tid, yta och målgrupp



Tränarbeteenden

Var engagerad, involverad och bry dig. Låt spelarna hitta lösningar som är funktionella till att vinna sin situation. Vägled spelarna genom frågor, reflektioner, förstärkningar och konkreta 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!"

Kolla efter hur spelarna förbereder sig **före**, agerar **under** och **efter** situationer. Vägled spelaren vidare utifrån vad spelaren uppfattar och vad du ser. Involvera spelaren!

Spelarbeteenden

Utöver tidigare nämnda beteenden så behöver spelaren hantera: passningsspelet, positioneringen, separera sig från motståndare, tajming, uppfatta och förstå när passningar behöver ske, **spelet med klubban** och förståelse för medspelares och motståndarens rörelser.

Utförande

A: 3 mot 3 på 1/6-del. Ha olika starter och var kreativ. Spela 20-30sek/omgång.

B: 2 mot 2. Anfallare får fördel av att vara först till pucken och tillsammans skapar tid och yta för att göra mål. Försvarare ska vinna puck, passa till träning och får därigenom poäng. Två poäng om anfallare gör mål.

Kör omgången på tid, tills det blir mål eller någon annan idé.

C: 3 mot 3 i mittzon och tanken är en smalare yta. Använd gärna en annan yta om den är mer lämplig. Starta med tekning.

D: 2 mot 2 i cirkel med två mål. En väldigt intensiv kampövning där det gäller för spelarna att ta snabba beslut, skapa sig tid på många olika sätt och skapa en energinivå som är väldigt hög. Kör ex: först till 3 mål eller på tid (max 30sek.).

E: 1 mot 1 med positionerade medspelare på varje sida. Tränare lägger ner pucken. 1 mot 1 kamp om puck. Den som har pucken blir anfallare och kan passa till sin/sina positionerade medspelare. Anfallaren försöker hitta ny yta för att få tillbaka pucken. Kör ex: först till 3 mål eller på tid (max 30sek.).

EGNA ANTECKNINGAR

This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

EGNA ANTECKNINGAR

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, providing a template for handwriting practice or general note-taking. The background is a clean, off-white color.

