



Passning och mottagning

Ta emot och leverera pucken oavsett hastighet och tid!

Inledning

Passningar och mottagningar är två av de mest grundläggande färdigheterna i spelet, men också bland de mest avgörande. Om vi som tränare vill utveckla spelare som kan spela ett snabbt, effektivt, kreativt lagspel då behöver vi lägga stor vikt vid just dessa moment. En bra passning ska inte bara gå fram den ska också vara anpassad hur hård den är med bra tajming och gärna få högre fart i spelet. Oavsett om det handlar om ett enklare eller svårare moment så krävs både teknik, speluppfattning och spelförståelse. Lika viktigt som att leverera passningar är att kunna ta emot pucken i fart, under press eller i svåra vinklar. Mottagningen ska vara kontrollerad och ge spelaren möjlighet att direkt göra nästa aktion; ta med sig pucken, passa vidare eller skott. Både passningar och mottagningar är beroende av en god kommunikation i lagspelet.



”Målet med att träna passnings- och mottagningsteknik är att utveckla spelare som kan fatta snabba beslut, spela tillsammans och bidra till ett lag som kan flytta pucken snabbare än motståndaren hinner reagera.”

Som tränare behöver vi skapa träningar där passningsspelet får utrymme, inte bara i teknikövningar utan också i olika spelformer och matchlika situationer. Det handlar om att få spelarna att våga spela med puck, att lära sig läsa spelet och att förstå varför det är så viktigt att se, skapa trianglar och göra sig spelbara för varandra.

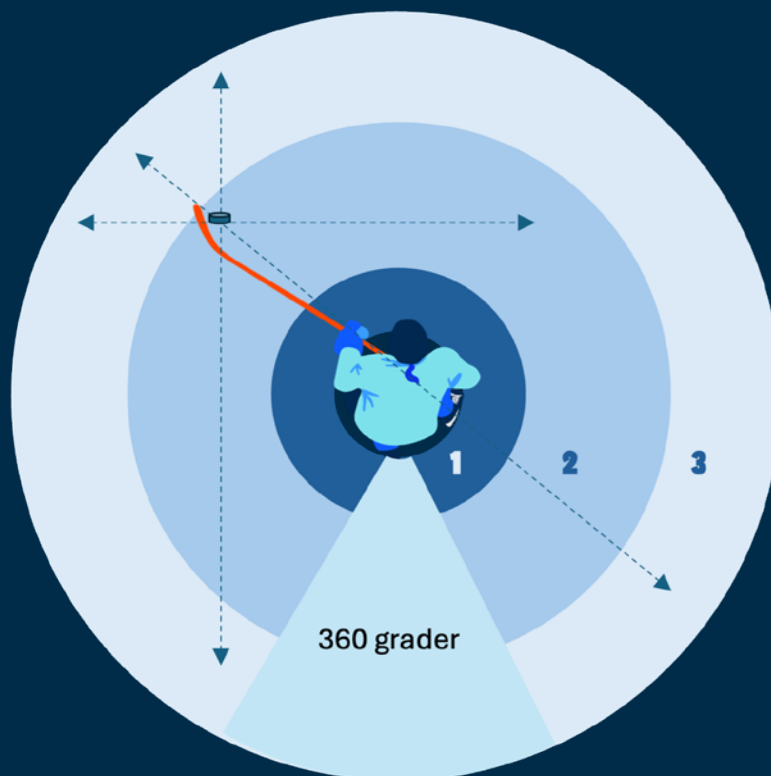
Syftet med det här materialet är att skapa insikt, idéer och perspektiv om vad passnings- och mottagningsmoment kan handla om. Målet med att träna passnings- och mottagnings-teknik är att utveckla spelare som kan fatta snabba beslut, spela tillsammans och bidra till ett lagspel som kan flytta pucken snabbare än motståndaren hinner anpassa sig efter. Lagspelet är grunden för dåtidens, nutidens och framtidens ishockey.



Passnings- och mottagningsteknik

Passningar och mottagningar kan ske...

- ... sidled
- ... diagonalt
- ... djupled



ZON 1

Passningar och mottagningar som sker nära kroppen behöver oftast ges/tas med en kroppsdel (händer, armar, skridsko, ben). Kan ske med bladet och då är spelaren sårbar eftersom blicken tenderar att bli mot isen.

ZON 2

Grundpositionen då hela bladet är i isen och möjligheten för bra passningsspel och mottagningar är som störst. En optimal zon att använda för att byta till andra zoner genom att flytta pucken in eller ut från kroppen. Här kan spelaren effektivt ta ner pucken från luften.

ZON 3

Kräver att spelare kommer längre ifrån centrum från kroppen och här blir spelaren mer sårbar med sämre balans och styrka. Framför allt mottagningar i den här ytan gör spelaren väldigt sårbar då spelaren sträcker sig efter pucken så axlar och huvudet hamnar i en ogynnsam position.

Passningar och mottagningar kommer från olika vinklar, hastigheter och höjder. Spelarna behöver anpassa teknikerna beroende på situation med olika kroppspositioner (olika stödjeben, på knä osv.) samtidigt som alla passningar inte kan ske direkt till bladet utan behöver passas på en yta

som medspelaren kan åka till. Det finns ett stort värde att träna på att hantera passningsspelet och mottagningar på olika sätt och genom att successivt förenkla och försvåra moment. Det ger spelaren möjligheten att ta steg i sin utveckling.

Rörelser för att passa eller ta emot pucken

För de allra yngsta kan det vara svårt att nyttja klubbans flex pga bristande balans, koordination, teknik och/eller styrka. Det kan vara en fördel att använda större rörelseomfång i både passnings- och mottagningsmomenten och på så sätt få rotation på pucken för att skapa kraft och precision i passningarna samt att få god kontroll på mottagningar.

När spelarna blir äldre och har en bättre balans, koordination, teknik och styrka ska vi sträva efter att utbilda i mindre hantering av pucken och implementera dra-tryck tekniken.

Även om olika ålder ger en indikation på vad spelaren kan träna på så är det allra viktigast att vi som tränare bemöter spelaren från var den befinner sig i sin utveckling.

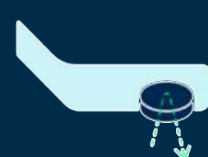
BLADET SOM EN STARTBANA



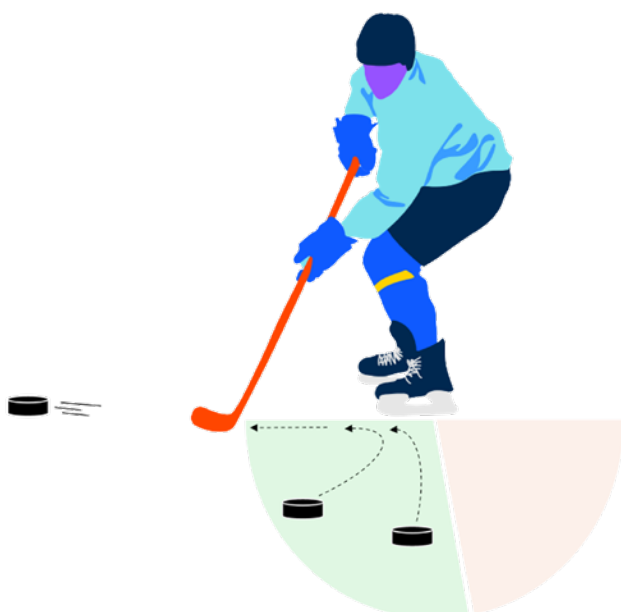
Lång startbana
Har mindre kraft
Långsamma armar



Kortare startbana
Har mer kraft
Snabbare armar



Avfyrningsramp
Har ännu mer kraft
Ännu snabbare armar



Dra-tryck tekniken

Övre handen: Ut från kroppen under skottrörelsen för att ge snabb het och precision. Vid fullföljningen dras handen uppåt och bakåt för fullt rörelseomfång, armbågen pekar mot taket. Samtidigt är handskens utsida riktad mot målet (se bilden nedan).

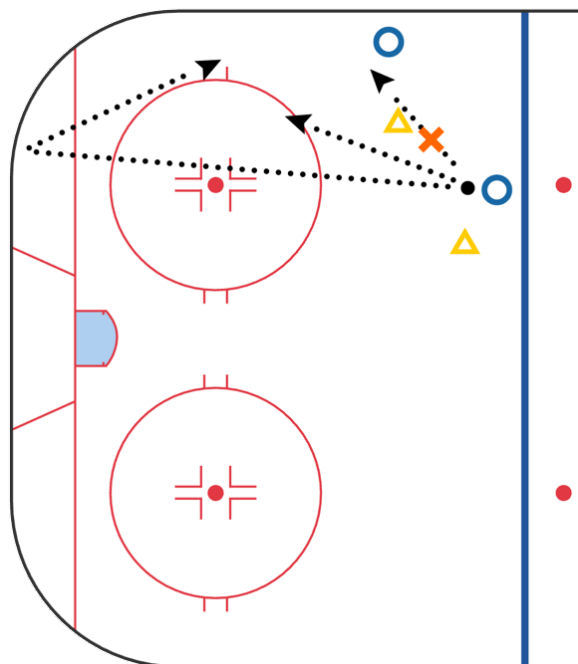
Nedre handen: Tryck ner och fram, använd kroppsvikten samtidigt som övre handen drar klubb skaftet bakåt. Detta kommer skapa flex på klubb skaftet och generera kraft i passningen.

Över- och underkropp: Det är en fördel att axlar och höft roterar framåt under rörelsen för passningen. På så sätt får spelaren mer tyngd bakom passningen och hårdheten ökar.

Har vi pucken i den gröna ytan (se bild till vänster) har vi bäst förutsättningar för dra-tryck tekniken i samband med passningar. Pucken startposition bör inte vara för långt bakom kroppen (röd yta) då det förändrar händernas position, försvårar tekniken och minskar kraften i "dra-tryck" tekniken. Dock kan yngre spelare behöva ladda lite längre bak för att få utrymme att bygga upp tillräckligt med kraft.

Puckens öga vid passningar

Det som passningsläggaren ser med ögat behöver inte alltid vara samma möjligheter/ytor som pucken "ser". Därför är det viktigt att passningsläggaren lär sig att utgå från puckens öga. Kan spelaren bli duktig på att förstå och uppfatta vilka passningsvägar som finns och vilka hinder som är i vägen utifrån puckens öga kommer fler passningar levereras fram till mottagaren. Som ett exempel för att undvika hinder som är i vägen utifrån puckens öga kan passningsläggaren försöka flytta pucken i sidled genom indrag eller utdrag alternativt spela pucken på en yta som mottagaren kan åka in i. Det är inte nödvändigt att pucken alltid behöver gå från blad till blad, ibland krävs det att passningsläggaren spelar pucken på en öppen yta eller via sargen till sin medspelare. Se bild som ett av många exempel.



”Priset på klubban spelar minst roll då funktionen är det som hjälper spelaren mest.”

Val av klubba och materialets effekt

Dagens klubbor hjälper spelaren med att få ett snabbare och kraftfullare passningar. Den som väljer rätt flex, vinkel och lie, och kan nyttja klubbans egenskaper på bästa sätt kan skaffa sig stora fördelar i passnings- och mottagningstekniken. För att kunna göra det är det 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.

Ålder och pucktyp

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



Olika typer av passningar

Tryckpass, korta rörelser (tidsbesparande)

Tryckpass är den mest använda passningstekniken som är mest tidsbesparande under spelets gång. Dra-tryck tekniken ligger som grund med kortare rörelseomfång av klubban.

Grundtekniken med att få "rotation" på pucken skapar ett bättre glid på isen och pucken blir lättare för mottagen att hantera. Detta genom en passning från forehand (Indrag eller utdrag av puck).

Används för att sända fel information i spelet och använde samma teknik som drag-trycktekniken.

Backhandpassningar

Det är betydligt svårare att nyttja klubbans flex och därmed också dra-tryck-metoden vid backhandpassningar, därför blir denna inlärning mer lik en sveppassning där kroppen roterar med en längre rörelse för att skapa kraft. Att få ut händerna från kroppen, vinkla bladet över pucken och fullfölja rörelsen är extra viktigt för passningar med precision och hårdhet. Många av dagens vinklar på bladen böjer sig mer från mitten och framåt, försök därför få puckens rotationsbana från häl till mitt innan pucken lämnar bladet.



"Grundtekniken med att få "rotation" på pucken skapar ett bättre glid på isen och pucken blir lättare för mottagen att hantera."

Flippass

Flippassningen har olika tekniker, antingen drar man pucken längs bladet eller "slår till" pucken för att lyfta pucken och få spinn på den. Syftet med flippassningen är att lyfta pucken från isen för att exempelvis spela den över klubbbar.

Sargpass

Använd sargen som hjälpmedel för att kunna passa pucken till medspelare/mottagare eller att spela pucken till en ledig yta. Beroende på i vilken vinkel som passningen spelas så blir utfallet olika. Detta behöver spelarna träna på för att mottagaren ska kunna ta emot pucken på ett bra sätt. (se tidigare bild om puckens öga).

Spel på yta

Som passningsläggare finns ytterligare alternativ att spela till mottagaren utan att leverera direkt på bladet. Att spela pucken till en fri yta är effektivt för mottagaren att åka in i puckbanan. Exempelvis djupledspassning på yta (se tidigare bild om puckens öga).

Direktpass

Att direkt styra eller spela pucken vidare med en störrörelse. Rörelsen är likt ett direktskott men i mindre rörelse.

VILKEN PASSNING VID VILKET TILLFÄLLE?

Utifrån situation på isen väljer spelaren vilken typ av passning som används. För detta krävs träning i kontext, situation eller matchsammanhang.



Beteenden att fokusera på vid inlärnin g av passningar

- Blad över pucken / övre handen framför puck
- Tryck ned mot isen med nedre hand
- Händerna ut från kroppen
- Fullfölj rörelsen
- Tyngdpunkt – balans
- Ta in information - Blick/skanna
- Beslutsfattande
- Kommunikation med mottagare
- Nästa aktion (efter passning, var redo för nästa situation)



Rörelsen på pucken under en backhandpassning.

Verktyg i instruktioner av passningsteknik tidigt i karriären

- Behandla pucken som ett ägg - mjuka rörelser och pucken på bladet för ökad kontroll
- Precision i passning - sikta mot mottagares blad (progression: titta också efter åkriktning och även ledig yta som spelare är på väg mot).

Mottagningsteknik

För medspelare som inte har pucken gäller det att göra sig spelbar genom åkvägar, klubban i isen och kommunikation till puckförare. Inför mottagningen av pucken behöver spelaren skanna av omgivningen för att ge sig själv bra förutsättningar för sin nästa aktion.

Spelaren bör därför träna på att ta emot pucken så den hamnar där man vill ha den i nästa moment, exempelvis:

- Mottagning och passning till medspelare
- Mottagning och skott
- Mottagning och puckförflyttning (skydda puck)

Låt spelaren öva på hela sitt mottagningsområde vilket är 360 grader runt kroppen oavsett om det är precisa eller oprecisa passningar. Mottagningar kan ske på flera olika sätt, exempelvis:

- Mottagning med forehand
- Mottagning med backhand
- Mottagning med såväl en som två händer på klubban
- Mottagning med skridsko
- Mottagning med händer och kropp

”Utgå från att det inte finns några dåliga passningar för att skapa en vilja att ta emot och kontrollera pucken till varje pris”





Beteenden att fokusera på vid inlärn timer av mottagningar:

- Hela bladet i isen – Vinkelrätt mot pucken
- När pucken träffar bladet, nyp åt klubban med den undre handen och slappna av i den övre
- Tryck ned mot isen
- Blad över pucken / övre handen framför puck
- Händerna utanför kroppen för bättre kontroll och rörlighet
- Kommunikation med passare
- Mottagningar på backhand – För klubbladet mot den riktning som pucken kommer ifrån (motrörelse) för att stoppa farten på pucken
- Mottagningar med skridsko – Vinkla skridskon i önskad åkriktning
- Ta in information - Blick/skanna
- Beslutsfattande

Verktyg i instruktioner av mottagningsteknik tidigt i karriären

- Låt barnen öva mottagningar i många olika situationer och tempon (progression, med och utan motståndare) för att öva in sin teknik
- Mjuka och följsamma mottagningar och hårda passningar
- Träna mottagningar på små ytor och nära sarg

Passningar och mottagningar i spelet/matchmiljö



Anfallaren med puck strävar efter att...

...flytta blicken genom huvudvridningar och skanna isen för att söka efter spelbara medspelare.

...ta ansvar för pucken genom att värdera situationen och spela pucken till det bästa alternativet som kan vara såväl blad som på yta.

...skydda och täck pucken för att skapa tid och yta för att kunna leverera en så bra passning som möjligt.

...ha pucken liggandes mot bladet för fler valmöjligheter och maskerat om det kommer en passning, skott eller fint.

...sända fel information, lura motståndarna genom att höja och sänka tempo, fejka en passning i första läget för att skapa bättre möjligheter att leverera den tilltänkta passningen med precision.

...anpassa sin passningsteknik utifrån situation.

...alltid vara redo för nästa aktion.

Anfallare utan puck strävar efter att...

...göra sig spelbar genom att använda huvudvridningar för att kunna orientera sig och skanna av motståndarnas och medspelarnas positioner.

...separeras sig från motståndare samt frigöra sin klubba med blad i isen för att visa med klubban var man vill ha pucken.

...kommunicera genom att kalla på passning när man är eller på väg att göra sig spelbar.

...vara redo att ta emot passning.

...ta emot pucken med kontroll så den hamnar där man vill ha den i nästa moment.

...anpassa sin mottagningsteknik utifrån vilken typ av passning som ska tas emot.

...alltid vara redo för nästa aktion.





Off ice

Att träna utanför isen kan öka spelarnas förmåga att passa och ta emot pucken genom att spela olika spel (även inom andra idrotter). Då den isolerade tekniken är svår att göra så lik som möjligt så bidrar spelet till att spelaren kan lära sig att ta in den information som krävs för att uppfatta spelet bättre.

Olika mönster och lagidrottens princip av att skapa trianglar bidrar till att spelaren kan utveckla speluppfattningen och spelförståelsen som i sin tur bidrar till att spelaren kan ta med sig det till isen. Isolerad passnings- och mottagningsteknik är svårare men det finns delar att fokusera på, exempelvis; enskilda moment såsom öga-handkoordination som påverkar händernas rörelser utan att behöva tänka på en komplex omgivning eller den egna balansen från skridskorna. Detta kan vara till fördel när vi vill belysa specifika detaljer för en bättre teknik. På isen kommer nästan alltid moment för passningar och mottagningar även innefatta skridskoteknik och skridskoåkning. Tänk på att det du tränar på blir du förhoppningsvis bra på, det gäller även de mindre bra beteenden!

”Tänk på att det du tränar på blir du förhoppningsvis bra på, det gäller även de mindre bra beteenden!”



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

Målvaktens betydelse i passningsspelet

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.



Kom ihåg
att inkludera
målvakter i
passningsövningar.



Viktiga delar i tekniken

- Greppet - "Turco grip"
- Först rotationen av bålen
- Sedan draget och trycket som skapar hävstång
- Utnyttja flexen i klubban
- Snabba växlingar mellan forehand och backhand

Skapa en stor verktygslåda genom att behärska de olika teknikerna:

- Forehand och backhand med två händer - "Turco grip"
- Forehand med ett knä i isen - "Turco grip"
- Forehand och backhand med en hand
- Direktpass, sargpass, "reverse", lyftpas
- Träna att passa och skjuta både på och utanför isen

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 passning/mottagning antingen stillastående eller i låg fart. Gärna så många repetitioner som möjligt och minimera kötider.

→ KONTEXT

Moment i högre fart, ex: passningar i sidled/djupled och mottagningar i olika hastigheter med en medspelare mot en motståndare under mer eller mindre stressfulla situationer.

→ SITUATION

Passningar och mottagningar i högre fart som exempelvis 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 tekniken anpassas efter situationen. Här spelar vi som tränare en stor roll kring hur vi involverar och 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 involverar och vägleder spelarna!



Övningstips!



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

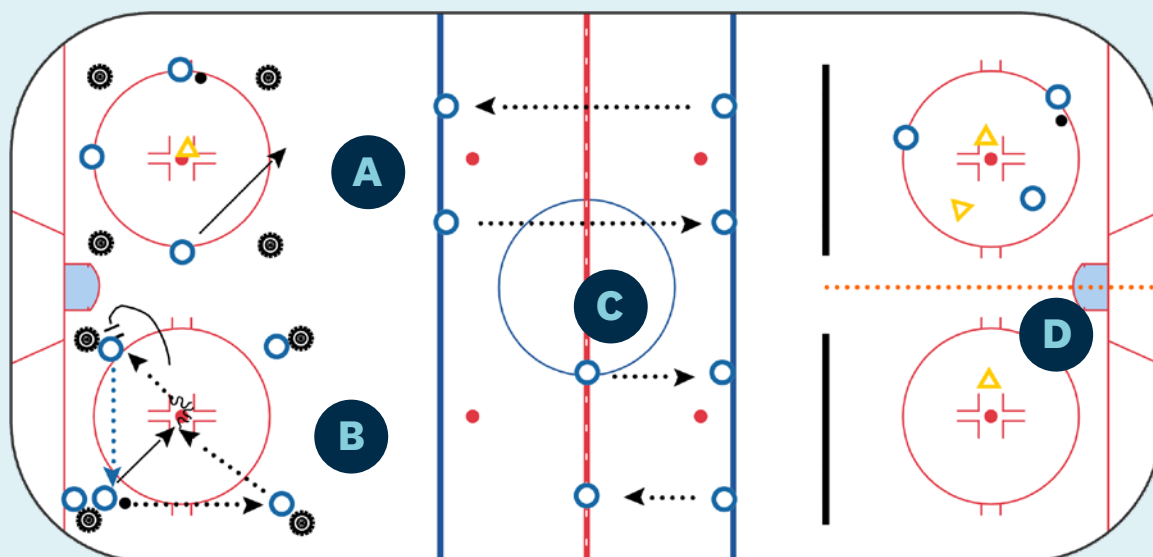
1. Hur kan vi utveckla övningen till att bli mer representativ för det avsedda spelmomentet?
2. Hur skulle övningen se ut om vi lade till/tog bort med- och/ eller motspelare?
3. Om vi förändrar ytan som spelarna spelar på, vad händer då?
4. Hur kan vi reglera svårighetsgraden och samtidigt skapa progression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

PASSNING OCH MOTTAGNING

Teknik/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

Spelaren behöver träna på dra-trycktekniken, armarna i förhållande till kroppen, kroppsposition, kommunikation både med kropp och verbalt, skanna av och ta in information för att fatta beslut, ha låg tyngdpunkt, anpassa sina rörelser i trånga ytor och träna på att hantera olika farter utan att förlora kontroll på pucken eller beslutsfattandet.

Utförande

A: 3 mot 1 - Kvadraten. Den spelare som har pucken behöver ha två passningsvägar. Det innebär att en spelare behöver röra sig till den öppna luckan mellan däck. När pucken passas till någon av medspelarna så behöver nästa spelare åka till den öppna ytan så puckförare har alternativ åt båda håll. Spelaren i mitten ska försöka ta pucken. Försvara övningen genom att skapa en regel för exempelvis hur många touch spelare har med pucken (en eller två).

B: Passningsfläta med riktningsförändring. Spelare med puck passar till höger, tar ny yta in i mitten och får tillbaka pucken, vrider om och passar till vänster som står till vänster om spelaren utgångsläge. Kör ett tag åt höger, byt sedan genom att passa till vänster. Passningskvalité och kommunikation går att jobba aktivt med.

C: Passningar och mottagning stillastående eller i rörelse. Variera avstånd, rörelser (framåt till bakåt i en åtta eller mötande, start och stopp i sidled, framlänges i en åtta mm) och puckbehandling.

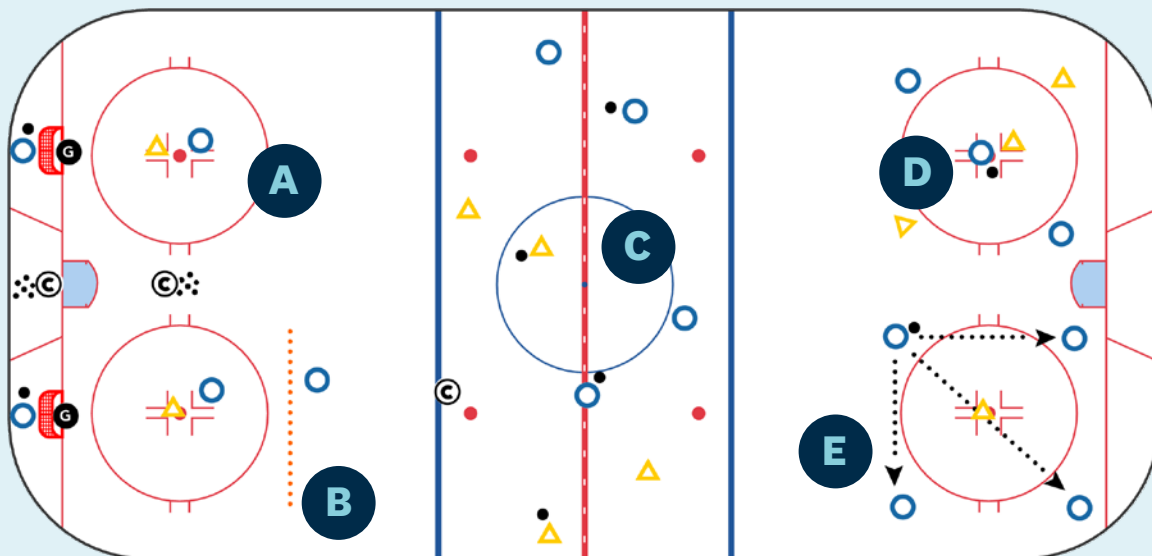
D: 3 mot 2 + 1. Spela på avsedd yta. Puckförande lag behåller pucken inom laget genom motrörelser, upprullningar, passningar mm. Försvarande lag ska vinna puck och passa till medspelare som står ensam på avsedd yta och åker över för att hjälpa medspelaren. Två av tre blå spelare åker över och försvarar, den som är sist blir supportspelare när blåa vinner pucken. Övningen kommer bölja fram och tillbaka. Kör efter tid och tävla om puckinnehav eller det lag som har pucken sist när tränaren blåser.

PASSNING OCH MOTTAGNING

Teknik/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

Spelaren behöver träna på dra-trycktekniken, armarna i förhållande till kroppen, kroppsposition, kommunikation både med kropp och verbalt, skanna av och ta in information för att fatta beslut, ha låg tyngdpunkt, anpassa sina rörelser i trånga ytor och träna på att hantera olika farter utan att förlora kontroll på pucken eller beslutsfattandet.

Utförande

A: 1 mot 1 med anfallare i bakom mål. Spelet bygger på passningar och mottagningar utifrån instick bakom förlängd mållinje. Kör tre puckar, på tid eller andra förhållningssätt som passar.

B: 1 mot 1 med anfallare i bakom mål och en anfallare kring blålinjen eller avsedd position enligt ritning. Spelet bygger på passningar och mottagningar utifrån instick bakom förlängd mållinje samtidigt som möjligheten finns att spela upp till anfallare kring blålinjen. Skapa en attack mot mål och intensitet för att främja spelet runt mål. Kör tre puckar, på tid eller andra förhållningssätt som passar.

C: Parvis med en puck/par. Paren åker fritt mellan blålinjerna och passar pucken mellan varandra. Styr hastighet, intensitet och tid.

D: 1 mot 1 i cirkel med medspelare som passare vid cirkelkant. Puckförarens uppgift är att täcka puck med hjälp av sina medspelare som passare. Spelaren i mitten kan passa för att ta ny yta och snabbt få tillbaka pucken. Mottagningen sker på trång yta som försvårar momentet. Kör på tid, antal passningar eller andra regler som passar.

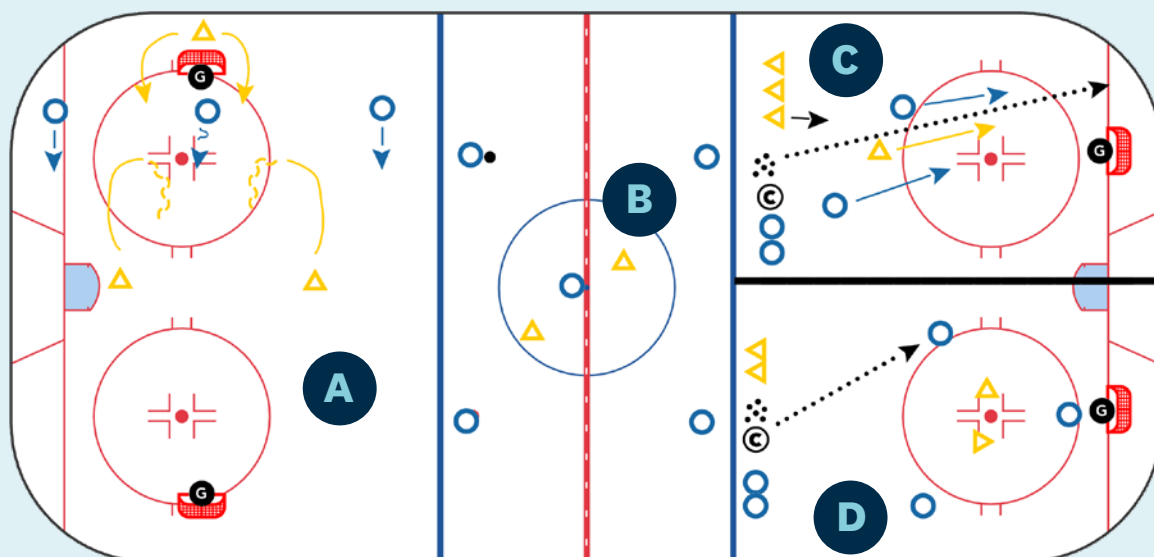
E: En jagare i kvadraten. Klassisk övning som möjliggör passningar i olika riktningar. Utmana spelarna genom att skapa rörelse på alla spelare. Kör utifrån tid eller andra regler som passar.

PASSNING OCH MOTTAGNING

Matchsituationer

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 träna på dra-trycktekniken, armarna i förhållande till kroppen, kroppsposition, kommunikation både med kropp och verbalt, skanna av och ta in information för att fatta beslut, ha låg tyngdpunkt, anpassa sina rörelser i trånga ytor och träna på att hantera olika farter utan att förlora kontroll på pucken eller beslutsfattandet.

Utförande

A: Smålagsspel 3 mot 2 med en backcheckare. Starten är likt en ingång där passningsspelet är i fokus. Behöver alltid passningen gå raka vägen mellan blad och blad? Här är det ett bra tillfälle att uppmuntra spelarna att flytta spelet framåt genom att använda ytor som uppstår. Kom ihåg attacken mot mål. Kör utefter tid, mål eller andra regler som passar.

B: 5 mot 2. Den anfallande spelaren i cirkeln får röra sig fritt i cirkeln och vara spelbar. De anfallande spelarna utanför cirkeln får röra sig på sin positionerade plats. De försvarande spelarna ska försöka ta pucken och får röra sig helt fritt. Kör 20-30sek utmaningar. Om det anfallande laget behåller pucken inom laget = 2 poäng. Om det försvarande laget vinner pucken = 1 poäng.

C: 2 mot 1 med nedlägg från tränare eller en annan medspelare. 2 mot 1 spel där det anfallande laget ska göra mål. Vinner försvarande spelaren pucken så kommer det in en medspelare som ska göra sig spelbar och få pucken och därifrån ta pucken ovanför toppkant cirkel för att laget ska få 1 poäng. Om anfallarna gör mål så ges 2 poäng.

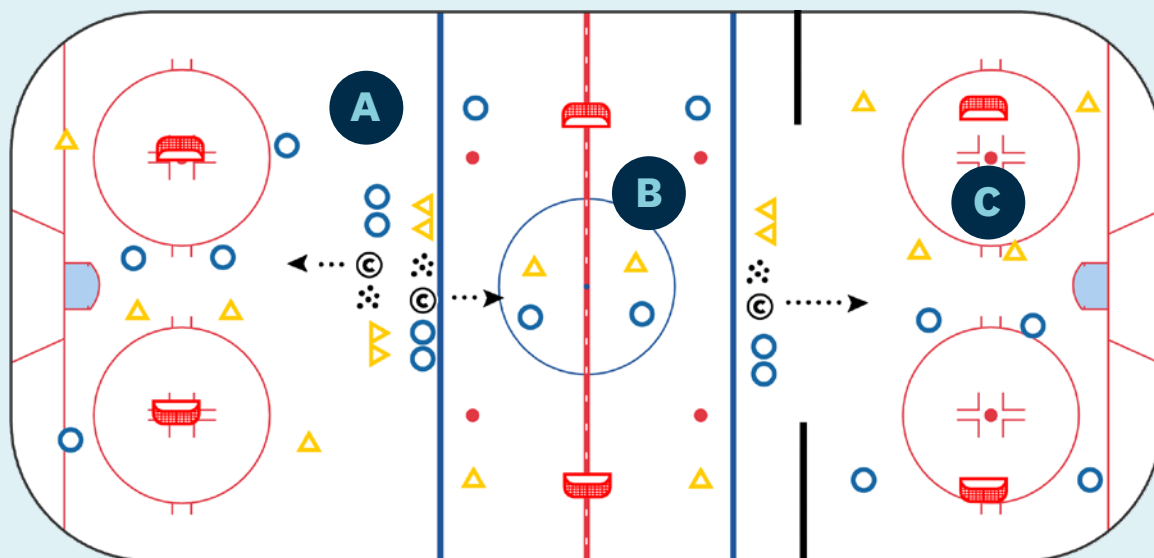
D: 3 mot 2 runt mål. Ingångsregel i övningen är att det alltid behöver finnas en spelare framför mål. Spelaren framför mål är utbytbar av de andra som spelar för att få en naturlig rotation i spelet. Vinner försvarande lag pucken så ska de spela sig ur situationen och omgången är slut. Kör till mål, tid är slut eller andra regler som passar.

PASSNING OCH MOTTAGNING

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

Spelaren behöver träna på dra-trycktekniken, armarna i förhållande till kroppen, kroppsposition, kommunikation både med kropp och verbalt, skanna av och ta in information för att fatta beslut, ha låg tyngdpunkt, anpassa sina rörelser i trånga ytor och träna på att hantera olika farter utan att förlora kontroll på pucken eller beslutsfattandet.

Utförande

A: 2 mot 2 med offensiv support lågt och högt. Tränare spelar in pucken. Den offensiva supporten för respektive färg kan både passa och skjuta. Spela tills det blir mål eller max 30 sek.

B: 2 mot 2 med två offensiva supportspelare lågt. Tränare spelar in pucken. Den offensiva supporten för respektive färg kan både passa och skjuta. Det går att ha en regel där spelarna behöver passa supportspelarna direkt efter återtag av puck. Spela tills det blir mål eller max 30 sek.

C: 2 mot 2 med två offensiva supportspelare högt. Tränare spelar in pucken. Den offensiva supporten för respektive färg kan både passa och skjuta. Det går att ha en regel där spelarna behöver passa supportspelarna direkt efter återtag av puck. Spela tills det blir mål eller max 30 sek.

EGNA ANTECKNINGAR

[illegible]

