

Teori – De 3 rollerna & uppdragen på isen

Det finns 3 olika roller och uppdrag att utföra på isen, alla roller är lika viktiga att kunna bemästra och utföra för att lyckas både som individ och lag. Dessutom gäller det att lyckas välja rätt roll och uppdrag utifrån varje situation ute på isen, risken är annars om du inte är i någon roll eller i fel roll utifrån situationen på planen att du inte gör nytta för vare sig dig själv eller laget.

De 3 rollerna och uppdragen

1. *Med puck.* När du har pucken finns uppdraget att: Åka, Passa, Dribbla, Täcka eller Skjuta.
2. *Utan puck, offensivt.* När vårt lag har pucken men inte just du, finns uppdraget att: Göra dig fri/spelbar eller Skymma framför mål.
3. *Utan puck, defensivt.* När motståndarna har pucken finns uppdraget och möjligheten att: Markera spelare eller Vinn tillbaka pucken.

Hur välja rätt roll & uppdrag?

- Beror på vart pucken är och vad som händer på isen, lyft på huvudet och se dig snabbt omkring.
- Prata med varandra på isen och hjälp att välja roll, tex målvakt säger markera framför mål, eller säg till om du är fri i ett bra läge.
- Lyssna på och fråga tränare för att lära sig hur man ska läsa situationen.

Hur lyckas med uppdragen?

- Träna på de olika uppdragen och bli bättre på vart och en av dem, hitta ditt sätt att utföra uppdragen på bästa sätt.
- Tips när du har puck: träna på en viss fint som du känner sig säker på eller vart du helst siktar när du skjuter, då kommer du kunna göra snabbare val och överlista motståndare.
- Tips på när du inte har pucken, offensivt: Rör dig in och ut från målet, håll klubban i isen och visa ditt klubblad. För att skymma, åk framför målvakten just i skottögonblicket.
- Tips på när du inte har puck, defensivt: En klubblängd avstånd som längst i markeringen. När du ska vinna tillbaka puck välj: pokecheck, lyfta klubban eller in över armar och klubba.

Kom ihåg:

- Prata med varandra på isen, lyssna på tränarna & lita på din egen förmåga och beslut för att lyckas med dina roller på isen!