

Riktlinjer – Ungdomslag Hammarö HC



Innehållsförteckning

Spelare, föräldrar och ledare.....	2
Spelare.....	2
Föräldrar.....	3
Ledare.....	4
Omklädningsrum.....	4
Utrustningsmall.....	5
Riktlinjer träning och matcher.....	5
Matcher, Cuper Utbildningar.....	5
U8.....	5
U9.....	6
U10.....	6
U11.....	6
U12.....	7
U13.....	7
U14.....	7
U15.....	8
Spelidé Hammarö HC.....	9
Press på puckförare.....	9
Puckkontroll.....	9
Anfallsspel.....	10
Terminologi/Agerande Offensivt spel.....	10
Terminologi/Agerande Defensivt spel.....	11

Spelare, föräldrar och ledare

De enskilda lagen är var och ett en stor och viktig del i vår förening, våra spelare spelar i Hammarö HC, ej i ett specifikt lag.

Spelare, föräldrar och ledare måste acceptera de regler och riktlinjer som föreningen beslutat om och accepteras genom att betala medlemsavgiften.

Ibland måste enskilda lag underordna sig beslut som kan gälla kläder, sponsring eller andra ekonomiska frågor.

Det kan även gälla sportsliga ärenden som till exempel samarbete mellan olika lag inom föreningen.

Spelare

Som spelare vill vi att du:

- Medlem i föreningen.
- Uppträder korrekt mot andra spelare i och utanför vår förening.
- Uppträder korrekt mot ledare, domare och övriga funktionärer.
- Använder inte svordomar, könsord eller rasistiska ord.
- Peppar och höjer andra vid misstag
- Alltid bär hjälm & halsskydd på isen.
- Alltid meddelar din tränare i god tid vid förhinder till aktivitet.
- Lyssnar på tränare, ledare och de spelare som har ordet.
- Kommer i tid till lagets aktiviteter.
- Följer och respekterar uppsatta regler.
- Håller ordning och reda när det gäller material och omklädningsrum.
- Ej använder tobak, alkohol eller andra droger
- Våra idrottsutövare ska avstå alkohol dagen före och under matcher, träning och träningsläger
- Kommunikation i socialmedier och chatt grupper som rör Hammarö HC mellan lagkamrater, ledare och föräldrar bör ske på ett respektfullt sätt utan kränkningar, mobbning, etc

Skulle problem i någon form uppstå där ledare upplever att ovanstående ej fungerar kan de kalla till ett enskilt möte med spelare och föräldrar där man försöker hitta en lösning på ett bra sätt.

Kan inte detta åstadkommas kopplas föreningens sportkommitté in / eller styrelsen som har det yttersta ansvaret.

Föreningen kan vidta disciplinära åtgärder mot spelaren såsom avstängning från träning eller matcher om inte regler och policys respekteras.

Föräldrar

Vi förutsätter att våra föräldrar respekterar föreningens, tränares, och övriga ledares regler, beslut och riktlinjer. Skulle det uppstå problem mellan dig och de ansvariga för ditt barns lag är det viktigt att det reds ut med berörda parter på ett respektfullt sätt.

Kan inte detta åstadkommas kopplas föreningens sportkommitté in, /eller styrelsen som har det yttersta ansvaret.

Som förälder vill vi att du:

- Stöttar, uppmuntrar och berömmar alla spelare.
- Uppträder positivt och sportsligt vid träning, match och cuper.
- Aldrig är påverkad av alkohol eller narkotika vid träning, match eller cuper.
- Lämnar dina synpunkter på verksamheten till lagledare eller tränare och, om det behövs, till sportkommitté.

Som förälder ansvarar du också för att:

- Du har tagit del av föreningens riktlinjer.
- Ditt barn har den utrustning som krävs för träning och match.
- Medverka vid ett föräldramöte per år där lagets verksamhet diskuteras.
- Hjälpa till med resor till matcher i bil.
- Du aldrig besöker matcher/träningar eller andra aktiviteter där ert lag deltar under påverkan av alkohol eller annat berusningsmedel.
- Du ej skjutsar spelare i fordon under påverkan av alkohol eller annat berusningsmedel.
- Hjälpa till som funktionär vid matcher, på cuper anordnade av ert lag eller när laget är hjälplag under någon cup.
- Ta hand om några cafeteriapass och jobbpas i föreningen varje år. Dessa administreras av en ledare i varje lag.
- Anmälan till match eller träning blir besvarad
- Samtliga frågor som rör spelare, lag, träningar, matcher eller liknande tas i första hand med huvudtränare i egna laget, i andra hand sportkommittén, i tredje hand via skrivelse till styrelsen.
- Kommunikation i socialmedier och chatt grupper som rör Hammarö HC mellan lagkamrater, ledare och föräldrar bör ske på ett respektfullt sätt utan kränkningar, mobbning etc.
- Använder inte svordomar, könsord eller rasistiska ord till spelare, ledare, föräldrar, domare eller personal inom egen eller andra föreningar.

Vi ser gärna att alla föräldrar är medlemmar i föreningen. Som medlem har du möjlighet att rösta vid årsmötet och kan på så sätt påverka föreningens verksamhet. Ju fler vuxna medlemmar föreningen har, desto tryggare verksamhet.

Föreningen kan vidta disciplinära åtgärder mot föräldrar såsom avstängning från träning, matcher eller cuper om inte regler och policys respekteras.

Ledare

Ledare i Hammarö HC ansvarar för att verksamheten följer de riktlinjer som föreningen bestämt och att alla spelare har en rolig och utvecklande tid i föreningen.

Som ledare ansvarar man för att samverka med andra lag och att bidra med kunskap och information till styrelsen så att föreningen kan utvecklas på ett bra sätt.

Det är ledare i lagen som tar beslut om spelare, träningar och annat som rör resp. lag.

Det skall finnas en huvudansvarig per lag som har det yttersta ansvaret.

Som ledare vill vi att du:

- Har tagit del av föreningens riktlinjer.
- Följer de riktlinjer som finns och direktiv från sportkommittén
- Baserar verksamheten på våra riktlinjer för respektive lag
- Är medlem i föreningen.
- Skickar information från föreningen vidare till föräldrar och spelare.
- För synpunkter och idéer från föräldrar, spelare och andra ledare vidare till ledargruppen i ditt lag, sportkommittén och styrelse.
- Löser eventuella konflikter i rätt forum.
- Presenterar lagets plan för säsongen på föräldramöte eller via annat forum.
- Uppträder i föreningskläder på matcher.
- Alltid bär hjälm på isen.
- Aldrig är påverkad av alkohol eller narkotika vid träning, match eller andra föreningsaktiviteter
- Kommunikation i socialmedier och chatt grupper som rör Hammarö HC mellan lagkamrater, ledare och föräldrar bör ske på ett respektfullt sätt utan kränkningar, mobbning etc.
- Ledare ska kommunicera och prata med spelarna på ett korrekt sätt som inte innehåller svordomar eller på något sätt kränkande ordalag och heller inte skrika. (högljudda instruktioner på is kan få förekomma).
- Använder inte svordomar, könsord eller rasistiska ord till spelare, ledare, föräldrar, domare eller personal inom egen eller andra föreningar.
- Ledare för alla spelare i föreningen.
- De utbildningar som Hammarö HC erbjuder rekommenderas att ni deltar på.

Föreningen kan vidta disciplinära åtgärder mot ledare såsom avstängning, uteslutning som ledare i Hammarö HC om inte regler, policys och uppförande respekteras.

Omlädningsrum

- I omlädningsrummet skall det finnas minst en ledare önskvärt två under tiden som spelarna byter om före och efter träning, matcher och cuper. Om någon spelare / ledare uttrycka sig kränkande, kastar föremål, skriker eller betar sig olämpligt mot någon spelare / ledare eller mot motståndarlagets spelare/ledare skall ledaren ingripa och agera direkt och prata med individen om sitt uppförande. Vid mer än tre upprepade förekomster meddelas föräldrarna.
- Mobiltelefonförbud i omlädningsrum, viktiga samtal får besvaras men då utanför omlädningsrummet, styrning av ljudsystem är enda undantaget. Ledare får använda mobilen vid planering av träning, ect.
- Musik spelas på en normal ljudnivå.

Utrustningsmall

Våra ungdomslag spelar med vit hjälm, röda byxor samt helröda damasker.
Vi rekommenderar även att man har röda handskar (Rött som huvudfärg)

Riktlinjer träning och matcher

- Vi räknar U8-U12 som barnidrott och U13-U16 som ungdomsidrott.
- Upp t.o.m. årsskiftet i U13 (t.o.m. 12 år) skall hänsyn tas till Samsyn.
 - Cuper under lågsäsong måste godkännas av sportkommitté.
- Kommunikation och hänsyn med/till andra föreningar och idrotter skall förekomma för samtliga lag.
- Från TKH till U16 har Hammarö HC åldershomogena lag. Möjligheter finns att spela/träna upp eller ner vilket avgörs mellan ledarna i respektive lag
- Alla spelare skall utgå från sin ordinarie åldersgrupp, om spelare skall byter lagtillhörighet skall detta granskas/hanteras av sportkommittén.
- Spelare som går till rätt ålder & tillhörighet, behöver inte granskas/ hanteras av sportkommittén. Detta hanteras mellan ledarna i respektive lag.
- Spelare kan erbjudas att spela matcher eller träna med äldre årskullar. Kriterier för detta är spelarens individuella ishockeyutveckling, närvaro, inställning, intresse och allmänt uppträdande. Lagens huvudtränare tar beslut om vem, var och när.
- Äldre lag har möjlighet att välja spelare efter sina önskemål.
- Spelare från äldre lag kan lånas in vid behov även då i samråd mellan huvudtränarna.
- Inlåning av spelare från annan förening måste göras i samråd med sportkommitté.
- Spelare i Hammarö HC tillåts endast spela matcher i egna föreningen, undantag görs vid överenskommen utlåning till annan förening (Samråd med sportkommittén)

Matcher, Cuper Utbildningar

Nedan följer regelverk och rekommendationer av Värmlandshockeyförbund vilket Hammarö HC i möjligaste mån följer och justeras utefter uppdateringar som förbundet gör.

U8

Matcher	Enligt hemmaplansmodellen. Se Värmlands ishockeyförbund Eventuella matcher ordnas av ledarna under säsong
Cupspel	Kan åka på endags cup inom distriktet efter samråd med sportkommittén
Ledarutbildningsnivå	Tre Kronors Hockeyskola (TKH) eller grundkurs
Tränings- och matchvolym	1–2 is-pass per vecka. Samträning förespråkas. Målsättning att lagansvarig lägger in träningsmatcher under lämpliga veckor.
Tränings- och matchinriktning	Arbete med grunder. Smålagsspel prioriteras. Verktyg: ABC-pärmen röd & grön flik. Målvakter välkomna på målvaktsträningar. Alla matchdeltagare spelar lika mycket, ingen matchning får förekomma.
Teori	ABC-pärmen, flik Röd och Grön + TKH

U9

Matcher	Enligt hemmaplansmodellen. Se Värmlands ishockeyförbund Eventuella matcher ordnas av ledarna under säsong
Cupspel	Trettondagscupen, eget arrangemang. Kan åka på endags cup inom distriktet. Detta görs i så fall i samråd med sportkommitté
Ledarutbildningsnivå	Grundkurs.
Tränings- och matchvolym	1–2 is-pass per vecka. Samträning förespråkas. Målsättning att lagansvarig lägger in träningsmatcher under lämpliga veckor.
Tränings- och matchinriktning	Arbete med grunder. Smålagsspel prioriteras. Verktyg: ABC-pärmen röd & grön flik Målvakter välkomna på målvaktsträningar. Alla matchdeltagare spelar lika mycket, ingen matchning får förekomma
Teori	ABC-pärmen, flik Röd och Grön

U10

Poolspel	Enligt hemmaplansmodellen Se Värmlands ishockeyförbund Eventuella matcher ordnas av ledarna under säsong. (Rävligan) Två lag kan anmälas vid stora trupper. Detta görs i så fall i samråd med sportkommittén
Cupspel	Kan åka på endags cup inom distriktet.
Ledarutbildningsnivå	Grundkurs + BU1
Tränings- och matchvolym	1–2 is-pass per vecka. Samträning förespråkas.
Tränings- och matchinriktning	Arbete med grunder. Smålagsspel prioriteras. Verktyg: ABC-pärmen röd & grön + blå flik Målvakter välkomna på målvaktsträningar. Alla matchdeltagare spelar lika mycket, ingen matchning får förekomma
Teori	ABC-pärmen, flik Röd och Grön + Blå

U11

Poolspel	Enligt hemmaplansmodellen. Se Värmlands ishockeyförbund. (Älgligan) Två-fyra lag kan anmälas vid stora trupper. Detta görs i så fall i samråd med sportkommitté
Cupspel	Kan åka på övernattnings cup.
Ledarutbildningsnivå	Grundkurs + BU1
Tränings- och matchvolym	Maj-augusti: Erbjuds 1 pass per vecka 2 is-pass per vecka. Samträning förespråkas. Målsättning att lagansvarig lägger in träningsmatcher under lämpliga veckor.
Tränings- och matchinriktning	Arbete med grunder. Smålagsspel prioriteras. Verktyg: ABC-pärmen blå & grön flik. Målvakter välkomna på målvaktsträningar. Alla matchdeltagare spelar lika mycket, ingen matchning får förekomma
Teori	ABC-pärmen, flik blå och grön

U12

Seriespel	Enligt hemmaplansmodellen. Se Värmlands ishockeyförbund. Två-fyra lag kan anmälas vid stora trupper. Detta görs i så fall i samråd med sportkommitté
Cupspel	Kan åka på övernattnings cup. Cuper efter V.11 får spelas på helplan enligt nationella regelverket och hemmaplansmodellen.
Ledarutbildningsnivå	Grundkurs + BU1
Tränings- och matchvolym	Maj-augusti: Erbjuds 1–2 pass per vecka 2 is-pass per vecka. Samträning förespråkas. 1 match per vecka
Tränings- och matchinriktning	Arbete med grunder med ökad svårighetsgrad. Smålagsspel prioriteras i olika former Verktyg: ABC-pärmen blå & grön flik. Målvakter välkomna på målvaktsträningar. Alla matchdeltagare bör få ungefärligt lika speltid, ingen matchning får förekomma
Teori	ABC-pärmen, flik blå och grön

U13

Seriespel	Seriespel för U13 Två lag kan anmälas vid stora trupper. Detta görs i så fall i samråd med sportkommittén
Cupspel	Kan åka på övernattnings cup.
Ledarutbildningsnivå	Grundkurs + BU1 och träningslära 1
Tränings- och matchvolym	Maj-augusti: Erbjuds 2–3 pass per vecka September-mars: 3 is-pass + 1 off ice per vecka. Samträning förespråkas. 1 match per vecka
Tränings- och matchinriktning	Arbete med grunder med ökad svårighetsgrad. Smålagsspel prioriteras i olika former Verktyg: ABC-pärmen orange & grön flik. Målvakter välkomna på målvaktsträningar. Alla matchdeltagare bör få ungefärligt lika speltid, ingen matchning får förekomma
Teori	ABC-pärmen, flik orange och grön. Obligatorisk domarutbildning genomförs av domaransvarig under oktober månad Individuella samtal skall genomföras.

U14

Seriespel	Seriespel för U14
DM / Lilla VM	DM för U14. Bästa lag oavsett ålder kan tas ut. Matchning kan förekomma. Två lag kan anmälas vid stora trupper. Detta görs i så fall i samråd med sportkommittén
Cupspel	Kan åka på övernattnings cup.
Ledarutbildningsnivå	Grundkurs + BU1 och träningslära 1

Tränings- och matchvolym	Maj-augusti: Erbjuds 3 pass per vecka September-mars: 3 is-pass + 1 off ice per vecka. Samträning förespråkas. 1 match per vecka
Tränings- och matchinriktning	Arbete med grunder med ökad svårighetsgrad. Smålagsspel prioriteras i olika former Verktyg: ABC-pärmen orange & grön flik. Målvakter välkomna på målvaktsträningar. Alla matchdeltagare bör få ungefärligt lika speltid, ingen matchning får förekomma i seriespel och cuper
Teori	ABC-pärmen, flik orange och grön. Individuella samtal skall genomföras.

U15

Seriespel	Seriespel för U15
DM / Lilla VM	Lilla VM för U15. Bästa lag oavsett ålder kan tas ut. Matchning kan förekomma Två lag kan anmälas vid stora trupper. Detta görs i så fall i samråd med sportkommittén
Cupspel	Kan åka på övernattnings cup.
Ledarutbildningsnivå	Grundkurs + BU1, BU2 och träningslära 1
Tränings- och matchvolym	Maj-augusti: Erbjuds 3 pass per vecka September-mars: 3 is-pass + 1 off ice per vecka. Samträning förespråkas. 1–2 matcher per vecka Träningsnärvaro kan ligga till grund för laguttagning till match
Tränings- och matchinriktning	Arbete med grunder med ökad svårighetsgrad. Smålagsspel prioriteras i olika former Verktyg: ABC-pärmen gul & grön flik. Målvakter välkomna på målvaktsträningar. Alla matchdeltagare bör få ungefärligt lika speltid, ingen matchning får förekomma i serier och cuper.
Teori	ABC-pärmen, flik gul och grön. Individuella samtal skall genomföras.

U16

Seriespel	Seriespel i U16 Matchning kan förekomma
DM / Lilla VM	DM för U16. Bästa lag oavsett ålder kan tas ut. Matchning kan förekomma Två lag kan anmälas vid stora trupper. Detta görs i så fall i samråd med sportkommittén
Cupspel	Kan åka på övernattningscuper
Ledarutbildningsnivå	Grundkurs + BU1&BU2 samt träningslära 1
Tränings- och matchvolym	Maj-augusti: Erbjuds 3 pass per vecka September-mars: 3 is-pass + 2 off ice per vecka. Samträning förespråkas. 1–2 matcher per vecka Träningsnärvaro kan ligga till grund för laguttagning till match
Tränings- och matchinriktning	Arbete med grunder med ökad svårighetsgrad. Smålagsspel prioriteras i olika former Verktyg: ABC-pärmen gul & grön flik.

Teori

Matchning kan förekomma.
ABC-pärmen, flik gul och grön.
Individuella samtal skall genomföras.

Spelidé Hammarö HC

Grundtanken med vår spelidé är att skapa ett snabbt och vinnande spel som utvecklar våra spelare.

Syftet med spelidén är ett den skall vara ett stöd till tränare samt en styrning från föreningen. Det ger oss tydlighet vad vi skall träna och fokusera på när det gäller spelet. Ger oss målbild för vad vi skall utbilda alla våra spelare i. Dessutom underlättar det för spelare som flyttas mellan lag inom föreningen.

Spelidén består av 3 huvudteman.

Press på puckförare, Puckkontroll och Anfallsspel

Press på puckförare

Vi skall utöva ett försvarsspel som innebär att vi alltid sätter press på motståndarens puckförare över hela banan.

Den som är närmast pucken kallas "1a" och sätter alltid press mot pucken genom att spela "blad mot puck".

2:e spelaren närmast pucken ger understöd.

3:e spelaren håller höjd centralt i banan som "hög 3a" dvs 3e man högt i banan.

Puckkontroll

Gäller defensiv zon + mittzon + delvis offensiv zon

Vi vill spela en ishockey där vi vårdar pucken och spelar med kontroll över pucken. Detta innebär att puckföraren har ett ansvar för att skydda pucken. Vi skall vårda vårt passningsspel och hålla pucken inom laget.

Vi "dumpar" inte pucken och vi ger inte bort den genom att lägga "sarg ut" eller slå icing, dock inte att förväxlas med spel på fri yta som medspelaren åker till.

Ovanstående är förbjudet med syftet att vi skall utveckla förmågan att vara kreativ och skapa samspel med medspelarna.

Ansvar för puckkontroll ligger hos alla spelare som är på isen, dvs 1 puckförare och 4 icke puckförare.

Sammanfattningsvis skall pucken hållas inom laget, vilket bygger på:

- Spelbarhet/Rörelse utan puck
- Bra passningar
- Kommunikation.

Anfallsspel

Anfall bör göras med bredd genom mittzonen och i ingången till anfallszonen dvs en spelare i varje korridor.

När vi går in i anfallszon skall vi gå på attack. Det innebär att vi vill ta pucken till mål och attackera motståndarens målbud med puck och flera spelare dvs alltid utgöra ett hot mot motståndarens mål.

Kan ske genom:

- Inbrytning av puckförare vid 1a stolpen
- Passning i sidled och direktskott (ger lång förflyttning på MV)
- Retur-/målskott från distans vid ingången i zon. 2an driver mot mål, för styrning alt. beredskap för retur. 3an ligger på bortre yta för att ta retur. Spela klart alla puckar.

Terminologi/Agerande Offensivt spel

90%ytan

Området direkt framför mål där 90% av alla målen görs, därav namnet.

Vi skall lägga mycket träning i denna yta för färdigheter som returtagning, skymning, dragning, skott mm.

Snabbskott (Quick release).

Att kunna skjuta med ett "snabbt avtryck" och använda klubbans flex är avgörande när spelare blir äldre.

Returtagning

Beredskap att ta en retur genom att alltid följa pucken när skott kommer. Klubban i isen och snabbt flytta bladet för att ta returen.

Skymning

Agera framför målvaktens målgård. "Tänka som en MV" genom att ligga i skottlinjen (mellan pucken och mitten av målet).

Agera ca 0,5–1 meter ut från målgårdslinjen. Göra sig stor genom att trycka ut armbågarna från sidorna. Flyttas pucken i sidled måste skymmarens också flytta sig i sidled.

Korridorer.

Banan är indelad i 3 korridorer. 2 ytterkorridorer och en centrumkorridor. Nyttja banans djup och bredd är viktigt i vårt offensiva spel.

Spelvändningar.

Vid återtag av pucken (oavsett var det sker på banan) så sker en spelvändning. Vi vill att denna skall ske snabbt och i djupled mot motståndarens mål så att vi inte låter motståndaren komma rätt i sina försvarspositioner och vi kan skapa ett numerärt överläge, tex 2-1, 3-2 vid spelvändningen. Spelvändningar sker över hela banan. Vänder vi på begreppet så blir "vändning av spelet" = pucken byter ägare från ena laget till det andra laget.

Back – Back

Särspel mellan backarna för att ta fram pucken i banan på fri isyta.

V-Spel, back - back

Puckförande back driver pucken framåt och styrs av motståndaren ut mot kanten. Passar sedan pucken snett bakåt i djupled till sin backkollega som tagit sig in centralt i banan. Mottagande back passar sedan snabbt pucken vidare till forward på motsatt sida. Puckbanan från back-back-forward bildar ett "V", därav namnet.

Speglande center

Spelare i mitten av banan (oftast center) som speglar mot puckföraren i ytterkorridor. Exempelvis back i egen zon har pucken bakom förlängda mållinjen. Centern visar blad genom att åka mot backen centralt i banan.

Direktpassning

Att i en rörelse ta emot och spela pucken vidare. Detta höjer speltempot.

Målskott

Skott med intention att göra mål.

Returskott

Skott med intentionen att medspelare kan göra mål på returen. Strategi när man som puckförare ser att det inte finns luckor att göra mål direkt på eget skott. Ex dålig vinkel vid ingången i a-zon.

Blick mot puck

Alla spelare utan puck skall vara spelbar hela tiden.

Terminologi/Agerande Defensivt spel

Blad mot puck

Som försvarsspelare mot puckföraren, lägg det egna bladet mot motståndares puck. Detta för att motståndaren skall tappa puckkontrollen och sänka blicken.

Backchecking

När vi arbetar för att återta pucken vid en hemgång i banan (i riktningen mot egna målet). Här sätter vi naturligtvis press och försöker "stå upp" så tidigt som möjligt så att motståndaren inte kommer in i vår defensiva zon.

I vår spelidé skall första forward hem i banan sätta press på puckföraren (kallas F3). Övriga två forwards åker hem centralt i banan hela vägen tillbaka till 90%ytan för att sedan försvara "inifrån och ut".

Alla åker maxfart hem i banan.

Forechecking

Sätter press på motståndarens puckförare upp i banan, mot motståndarens mål.

Aktiv skridskoåkning.

Gap control

Som försvarsspelare mot puckförare ligga så nära att man kan spela "blad mot puck" med lång arm/klubba, då har man bra gap control.

Blocka skott + skottlinje

Skottlinjen är osynliga linjen mellan pucken och mitten av vårt mål.

Ligger man i denna linje så är chansen stor att man blockerar skottet, dvs pucken stoppas av din egen kropp och kommer ej fram till vårt mål.

Kropp mot kropp

Närkampsspel. (OK med tacklingar från U12 och uppåt).

I första läget spela blad mot puck för att sedan kunna spela kropp mot kropp och få stopp på motståndaren genom detta fysiska spel.

1-2-3 spel

När vi sätter press i forechecking så går 1:an mot puckföraren.

2:an stänger spelmöjligheten vid sargen på pucksidan, samt är första understödet till 1:an.

3an täcker av och tar bort passningsalternativ till eller genom mitten av banan.

Boxa ut

Sker i 90%ytan där man trycker bort eller tar anfallsspelaren ur spel så att målvakten har fri sikt vid skott.

Låsa/lyfta klubba

När motståndaren agerar på retur måste vi vara beredda att låsa eller lyfta upp motståndarens klubba så att denne ej kan få träff på pucken.

Vid skott mot eget mål så letar vi direkt upp motståndarens klubba och letar INTE efter pucken.