

Närkampsspel

Introduktion 3 januari 2012

Valbo HC/HSK U11

Syfte

- ”Vinna kampen, ta pucken och sätt igång spelet”
 - Närkampsspel = kamp om pucken med direkt kroppskontakt och utan direkt kroppskontakt
 - Närma sig motståndaren på rätt sätt
 - Var uppmärksam i farozonen (1 meter ut från sarg)
 - Vi ska skilja motståndaren från pucken, inte isen
 - Detta får inte ske
 - Crosschecking
 - Tripping eller knuff in i sargen
 - Tackling mot rygg eller huvud
 - Utfällda armbågar

Viktiga egenskaper

- Skridskoskicklighet
- Läsa och bedöma motståndare
- Placeringsförmåga
- Läsa spelet och agera
- Inställning – Vilja - Mod

4 hörnstenar

- 1) Tekniskt kunnande
- 2) Mental styrka
- 3) Fysisk styrka
- 4) Gott omdöme