

BARN U13-U16



HÖG AKTIVITET

- > Bygg träningen i grunden på stationsträning men komplettera med hel- och halvplansövningar.
- > Använd övningar där flera tekniska färdigheter tränas i en och samma övning.
- > Välj övningar där barnen får fatta egna beslut. Undvik att ge dem färdiga lösningar utan låt dem hitta egna.
- > Bygg övningar på matchlika situationer (spela klart situationer, ta returer med mera). Anpassa svårighetsgraden i övningarna så att barnen upplever att de lyckas men ändå utmanas. Detta främjar känslan av att det är roligt.
- > Ge feedback genom att ställa frågor så att barnet själv tränas i att reflektera över sitt spel. Detta kan med fördel också göras med hjälp av digitala verktyg.
- > Räkna gärna poäng eller skapa pedagogiska regler som uppmuntrar önskvärda beteenden. Detta främjar tävlingen och utvecklingen hos barnen.
- > Variera mellan att visa övningar och rita på coachtavla samt instruera muntligt.

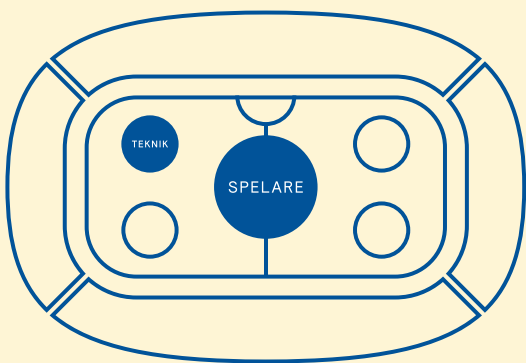
SPELA FÖR ATT LÄRA

- > Spela mycket på anpassade spelytor med olika teman. Kom ihåg att barnen vill spela hockey och att spelet därför är den bästa övningen även i träning.
- > Kom ihåg att även matcherna är ett tillfälle som syftar till lärande och utveckling.
- > Roter positioner om barnen vill prova på olika.
- > Matchspelet i dessa åldrar sker både på mindre spelytor och på helplan. Det finns separata spelregler för respektive spelyta.
- > I pojksier blir det här tillåtet med tacklingar. En viktig del i spelarutbildningen är att gå igenom såväl hur man delar ut en tackling som hur man tar emot den. Även etik och moral är ett viktigt inslag i utbildningen.
- > I flicksier är det inte tillåtet med tacklingar men det är fortfarande viktigt att lära sig grunderna i närkampsspel med kroppskontakt.
- > Arbeta utifrån spelförståelsens fyra roller:
 - > Anfallande spelare med puck.
 - > Anfallande spelare utan puck.
 - > Försvarande spelare mot puckförare.
 - > Försvarande spelare mot icke puckförare.

EXEMPELTRÄNING – BARN U13-U16

PUCKBEHANDLING & SKOTTEKNIK

ISPASS 60 MIN



Övningar med fokus på att förbättra spelarnas tekniska förmågor – ett av de fyra fokusområdena som berör individens utveckling. För att få tillgång till fler övningar, besök hemmaplansmodellen.se/tranare

ÖVNING 1 – SMÅLAGSSPEL

Tid: ca 10 min.

Smålagsspel 3 -3 med skytt (2 målburar, 1 innanför blå, 1 precis ovanför förlängda mållinjen, öppning utåt, 1 skytt i målgården, 1 skytt på samma avstånd till bur vid blå, när man vinner puck ska man passa sin skytt som skjuter direkt!) Spelarna får träna på kampen runt båda målen såväl offensivt som defensivt.

ÖVNING 2 – PUCKBEHANDLING

Tid: ca 20 min.

Skifta stationer efter 10 min.

A) Gatloppet

Spelarna tränar på att Skydda/täcka pucken, De 3 F:en (Flytta fötter, Flytta blick, Flytta puck). Tänk på att ha kroppen nära motståndaren men pucken långt ifrån. Bred skridskoåkning (brett mellan skridskorna).

B) Passningsflätan

Passningar/mottagningar i rörelse där man korsar varandra. Behöver

inte åka särskilt fort men betona vikten av kvalitén i passningar och mottagningar.

OBS! Under dessa övningar tränar målvakterna tillsammans med målvaktstränaren.

ÖVNING 3 – SKOTTEKNIK

Tid: ca 30 min.

Skifta stationer efter ca 7 min.

A) Indragsskott

Träna på att skjuta förbi tänkt back (spelare-hinder, rörlig men passiv) genom att dra puck i sidled. Tänk på att: Skydda pucken, skjuta snabbt både forehand/backhand, fortsätt mot mål för retur. Försvarare vänder om och stressar skytten så det blir en 1 - 1 kamp mot mål. Spela klart situationen.

B) Direktskott

Pass i fart. Därefter skjuta så snabbt som möjligt, helst direkt. Försök att anpassa kroppen så att du kan skjuta direkt. Om inte det går, använd första

touchen i mottagningen för att då kunna skjuta så snabbt som möjligt. Vid eventuell retur, spela klart.

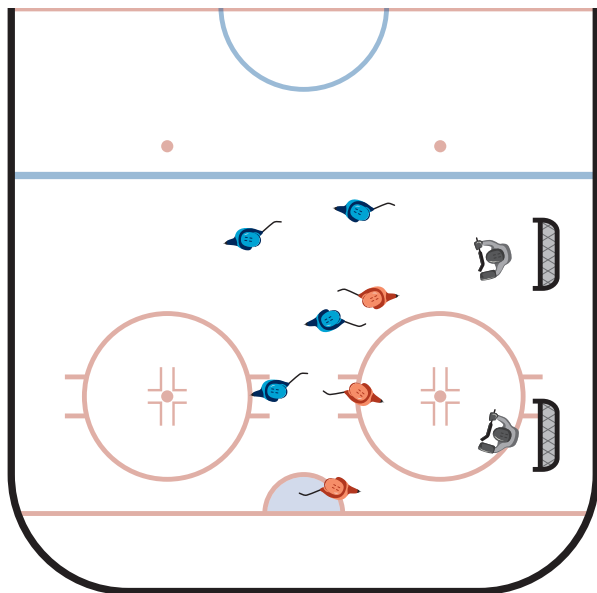
C) Drivet på mål, direktskott

Driv på mål med försvarare som backcheckar bakom. Spelaren med puck försöker passa en hård passning till spelaren som driver för att den ska kunna skjuta eller styra för att göra mål. Om det ej går att passa så får hen skjuta för att drivande spelare istället ska ta retur.

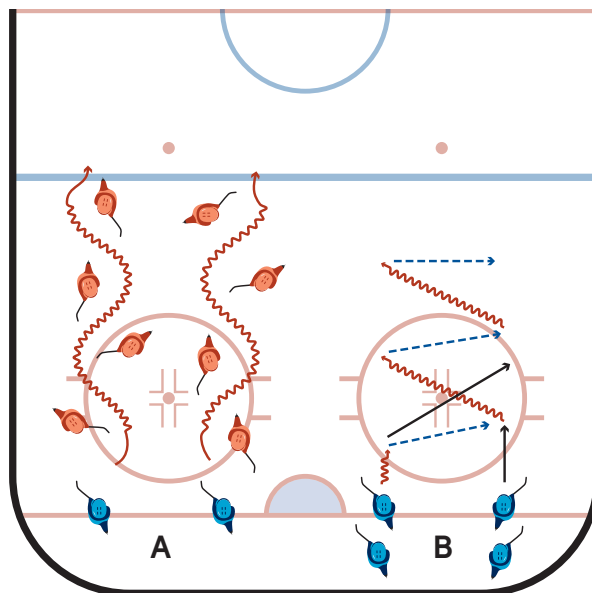
D) Pop out

Spel ner till spelare framför mål som passar tillbaka. Driv ner pucken och gör en frånvändning. Spelare framför mål separerar sig från sin försvarare och hittar ny yta högre upp framför mål (pop out) och är skottberedd. Spelare som gjort frånvändningen försöker hitta in med pass för direktskott. Viktigt med timing på spelare som ska hitta ny yta så den separerar sig från försvararen i rätt läge för att kunna skjuta och göra mål. Därefter spelar vi klart.

ÖVNING 1



ÖVNING 2



ÖVNING 3

