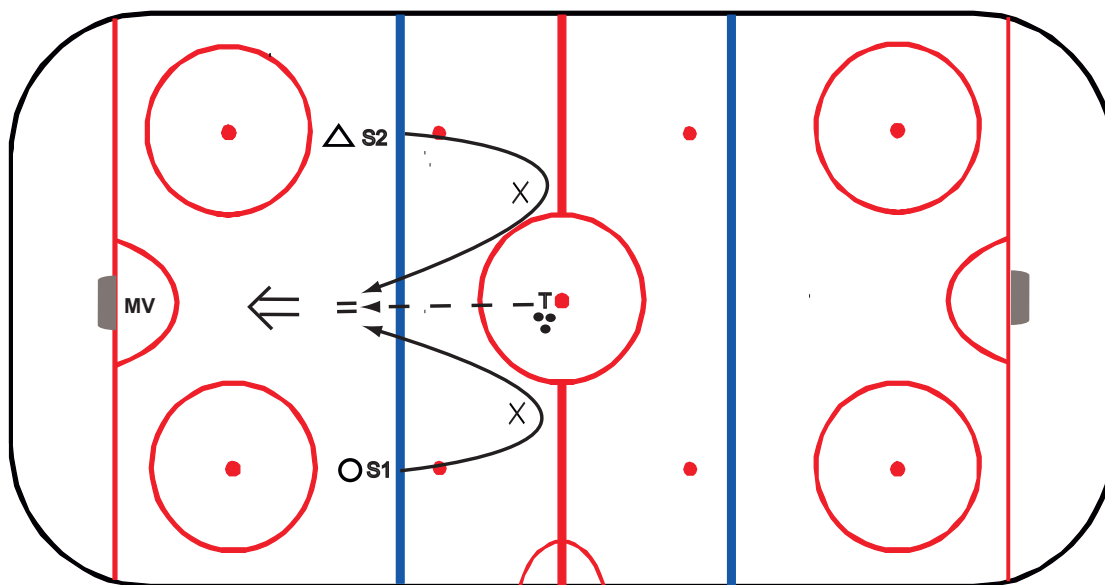


NÄRKAMPSSPEL



NÄRKAMPSSPEL: 1. Tacklingsrace



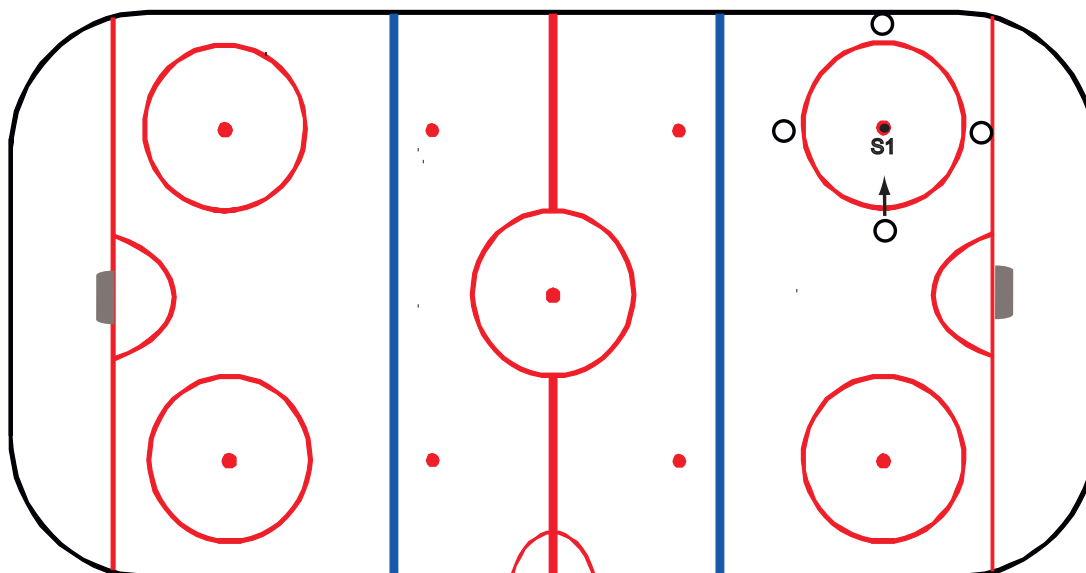
- Starta på signal.
- Dela in gruppen två lag.
- S1 och S2 startar på signal och åker runt pylonen mot mål.
- Tränaren lägger ut en puck.
- S1 och S2 möts i en närkampsduell.
- Den spelare som först får tag i pucken är anfallare och den andra spelaren blir försvarare.
- Spela klart tills pucken är i mål, blockerad, ur zon eller till tränaren blåser av.
- Tävla genom att räkna hur många mål varje lag gör.

Tips!

Ha låg tyngdpunkt i närkampssituationen och kämpa hårt för att få in pucken i mål.



NÄRKAMPSSPEL



NÄRKAMPSSPEL: 2. Försvara punkten



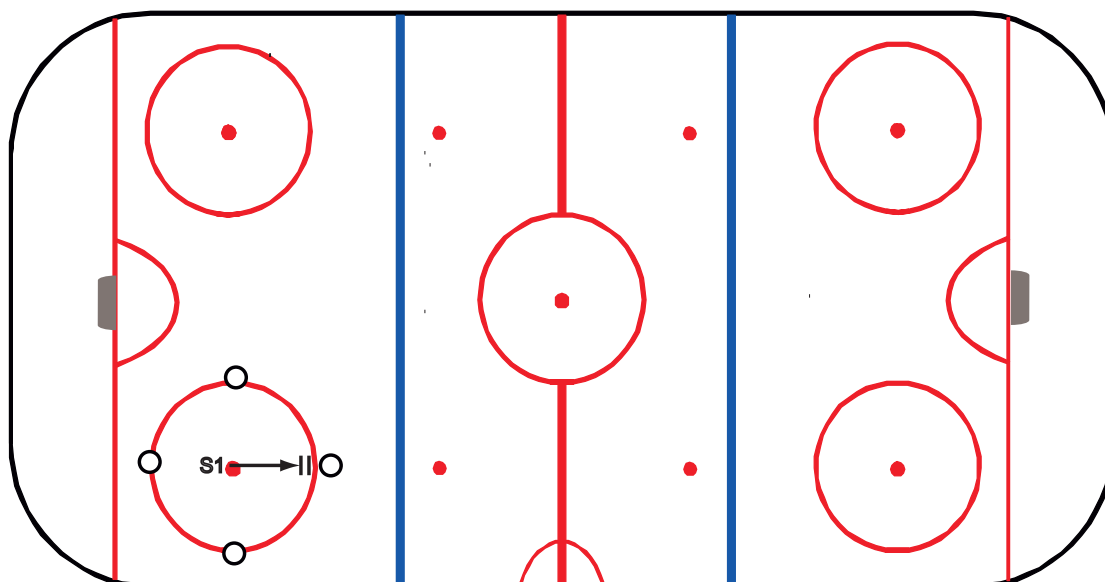
- S1 har en puck på punkten som ska försvaras.
- En i taget turas spelarna runt cirkeln om att försöka få bort pucken från punkten.
- När S1 utmanats av alla spelare runt cirkeln byts spelaren i mitten ut.
- Tävla genom att räkna vem som klarar av flest attacker.

Tips!

Full fart in mot punkten, låg tyngdpunkt på både tacklaren och försvararen. Tackla nerifrån och upp mot motståndaren



NÄRKAMPSSPEL



NÄRKAMPSSPEL: 3. Flykten från Alcatraz



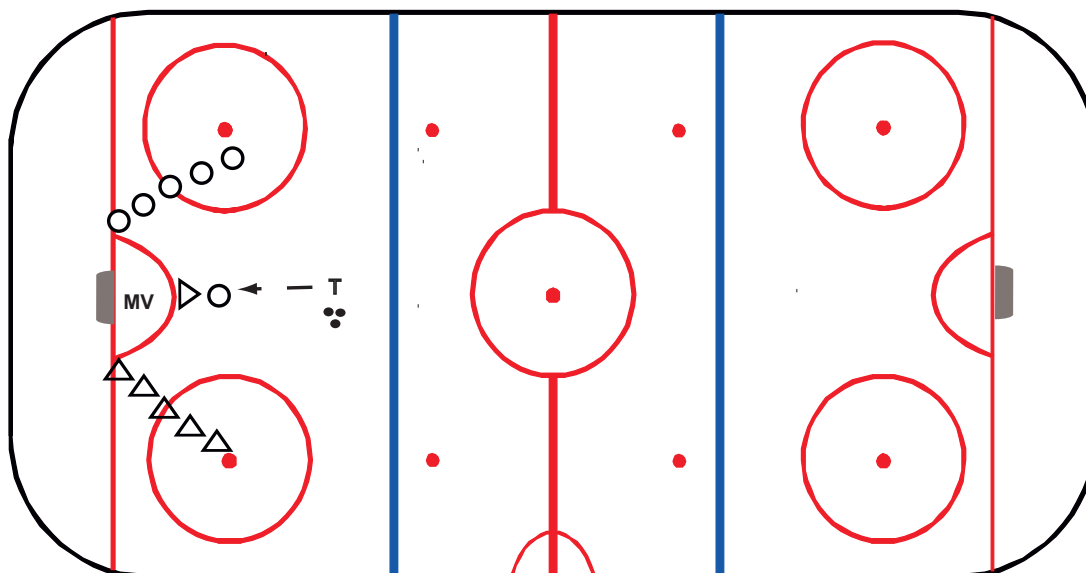
- S1 står på punkten och åker mot en spelare för att försöka tackla sig ut ur cirkeln.
- Byte efter sex försök.
- Tävla genom att räkna vem som tacklar sig ut ur cirkeln flest gånger.

Tips!

Full fart i åkningen och se till att ha låg tyngdpunkt på både tacklaren och försvararen. Tackla nerifrån och upp mot motståndaren.



NÄRKAMPSSPEL



NÄRKAMPSSPEL: 4. 1 mot 1 kamp framför mål



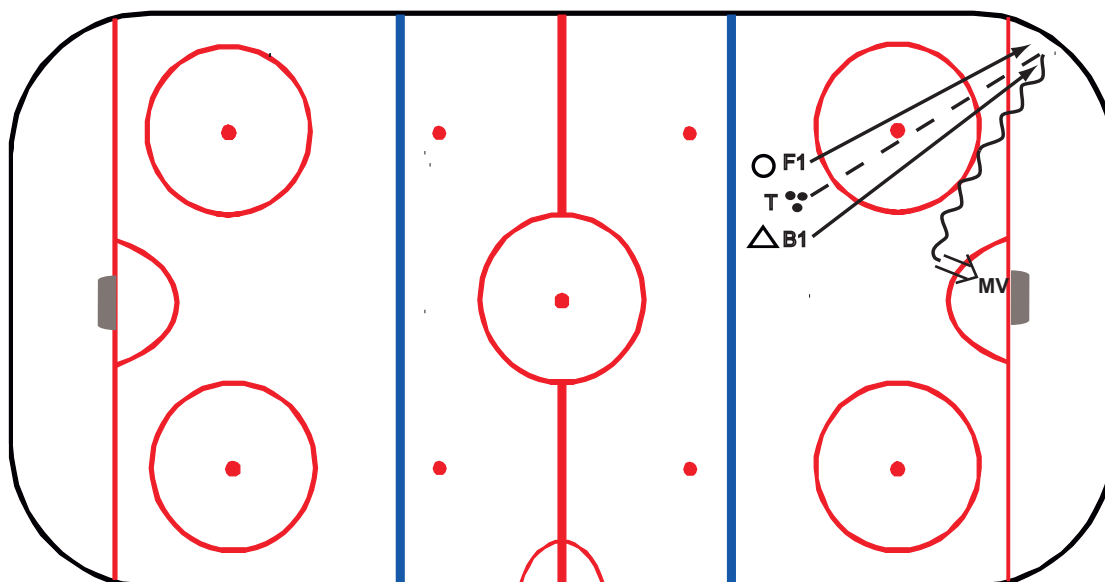
- Dela in gruppen i två lag.
- Varannan gång försvarar respektive anfaller lagen.
- En spelare från varje lag möts i en duell framför målet.
- Tränaren slår in en ny puck om det blir mål, blockering eller om pucken går ur området.
- Byte efter ca 15 sekunder då blir det försvarande laget anfallare och det anfallande laget blir försvarare.
- Tävla genom att räkna hur många mål varje lag gör.
- Övningen kan även utföras 1 mot 2 eller 2 mot 1.

Tips!

Försvararen trycker motståndaren i höften och låser klubban när passningen kommer. Anfallaren går hårt på mål och försöker få in returer.



NÄRKAMPSSPEL



NÄRKAMPSSPEL: 5. 1 mot 1 kamp i hörn



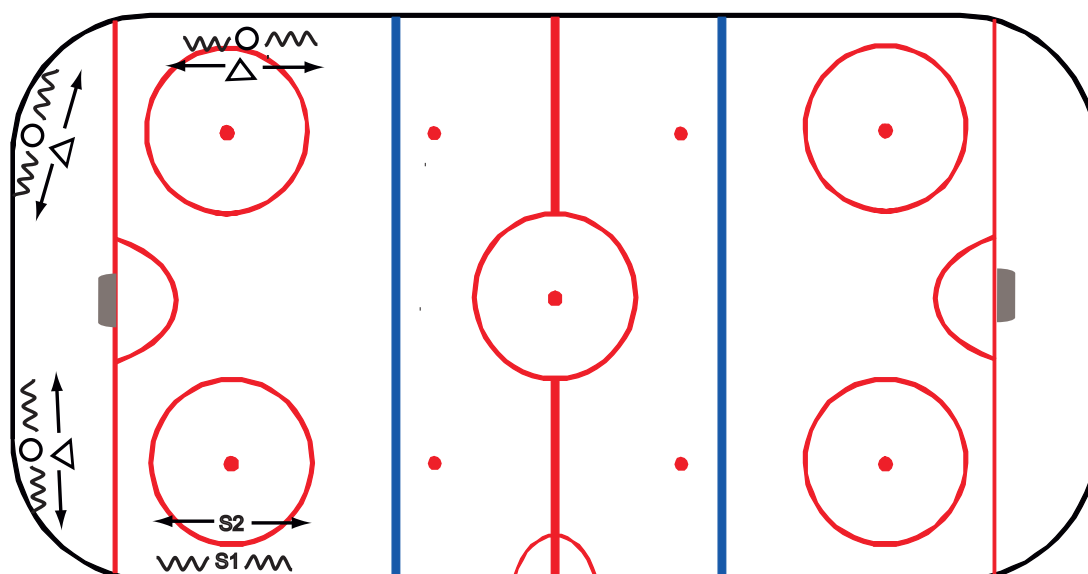
- Dela in gruppen i två lag där forwards möter motståndarlagets backar
- Övningen startas genom att tränaren lägger ner en puck i hörnet.
- B1 och F1 kämpar om pucken.
- B1 försöker få ut pucken ur zon och F1 försöker göra mål.
- Spela klart på pucken tills den är i mål, blockerad, ur zon eller till tränaren blåser av.
- Tävla genom att räkna målen som görs för varje lag.

Tips!

Övningen ska utföras med maximal intensitet. Försvararen försökare ligga nära och kontrollera avståndet mot anfallaren och använda sig av blad mot blad teknik. Anfallaren kan använda sig av offensiva tacklingar (tackla nedifrån och upp) och försöker hela tiden utmana försvararen.



NÄRKAMPSSPEL



NÄRKAMPSSPEL: 6. 1 mot 1 kamp vid sarg



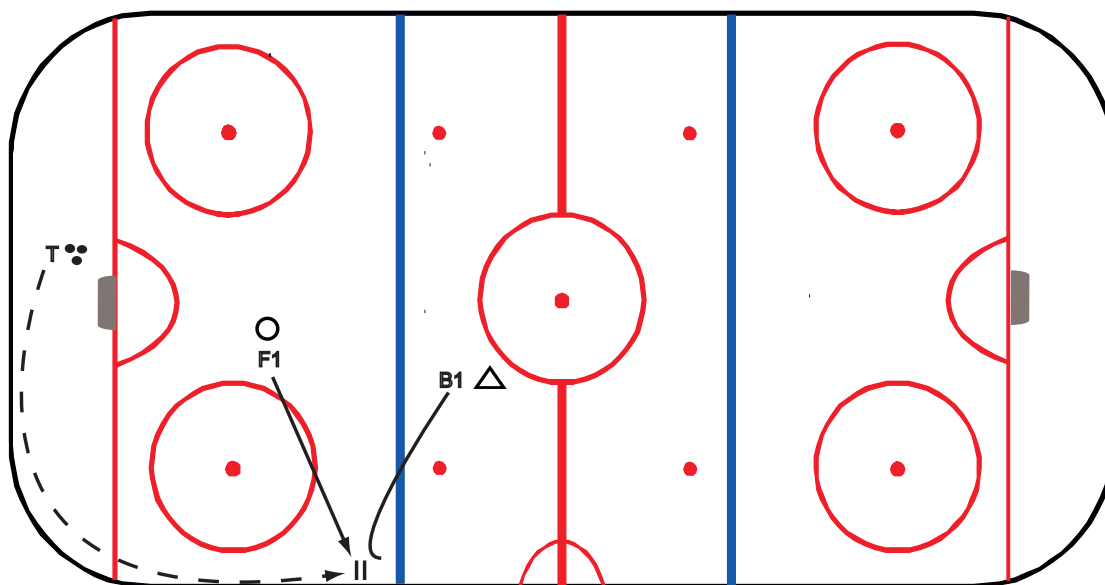
- Parövning.
- Starta på signal.
- S1 täcker pucken vid sargen genom att använda kroppen.
- S2 försöker trycka upp S1 mot sargen och ta pucken.
- Byte på signal efter 20-25 sek, vila mellan seten.
- 3 gånger per spelare.

Tips!

Övningen ska utföras med maximal intensitet. Försvararen är aktiv i skridskoåkningen och försöker låsa upp anfallaren mot sargen (tryck i höften på anfallaren). Anfallaren har låg tyngdpunkt och täcker pucken med hjälp av skridskorna. Om anfallaren blir upplåst försöker han/hon komma loss genom att ha klubban i två händer i brösthöjd och trycka sig ut från sargen.



NÄRKAMPSSPEL



NÄRKAMPSSPEL: 7. Närkampsspel vid blålinjen



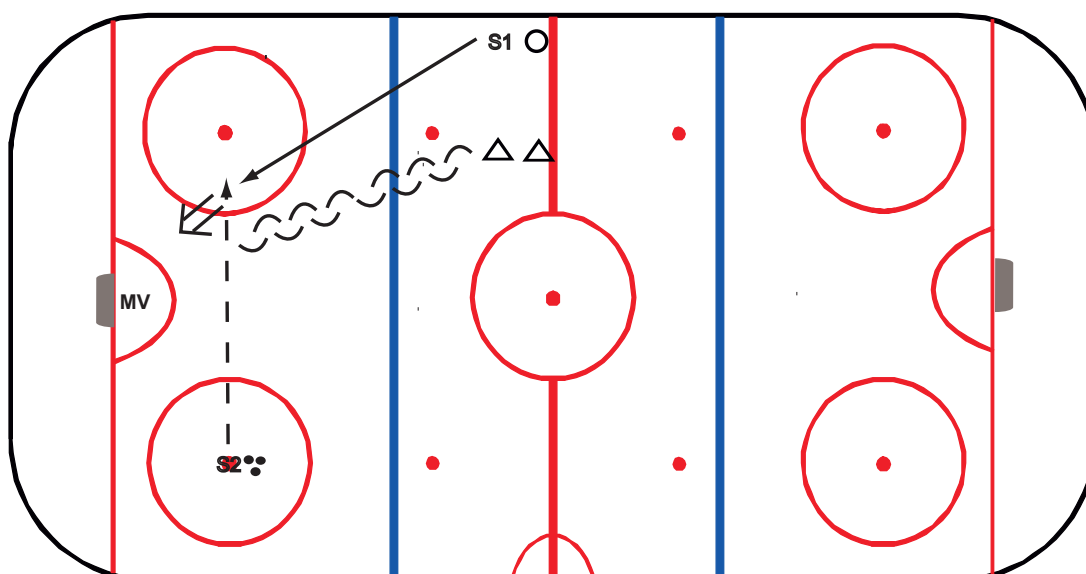
- Tränaren startar övningen genom att slå en puck efter sargen.
- F1 försöker få ut pucken och tackla B1.
- B1 försöker få kvar pucken i zonen.

Tips!

Forwards ska försöka få ut pucken ur zon genom att antingen vinkla ut pucken eller tackla ut backen. Backen ska försöka vinna kvar pucken i zonen genom att stöta framåt och täcka av sargen med kroppen.



NÄRKAMPSSPEL



NÄRKAMPSSPEL: 8. 1 mot 1 göra sig spelbar

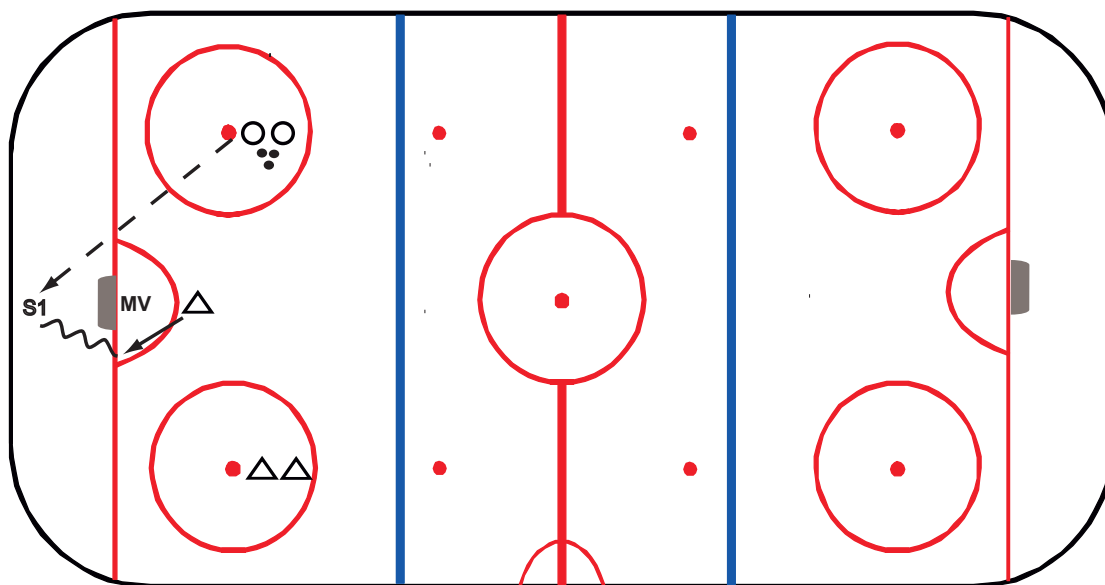
- Starta på signal.
- S1 går hårt mot mål och försöker göra sig spelbar.
- Den försvarande spelaren försöker förhindra att passningen går fram.
- Spela klart tills tränaren blåser, då startar nästa.
- Nästa gång byter spelarna uppgifter.
- Tävla genom att räkna målen med din motståndare.

Tips!

Övningen utförs i maxfart. Backen försöker att få anfallaren på utsidan (i passningsskugga) och kontrollera anfallarens klubba genom att låsa upp eller lyfta klubban vid passningsögonblicket. Anfallaren försöker ”rycka” sig loss genom att antingen åka förbi, kroppsfinta eller söka upp backen och trycka sig bortifrån med hjälp av armarna.



NÄRKAMPSSPEL



NÄRKAMPSSPEL: 9. 1 mot 1 bakom mål

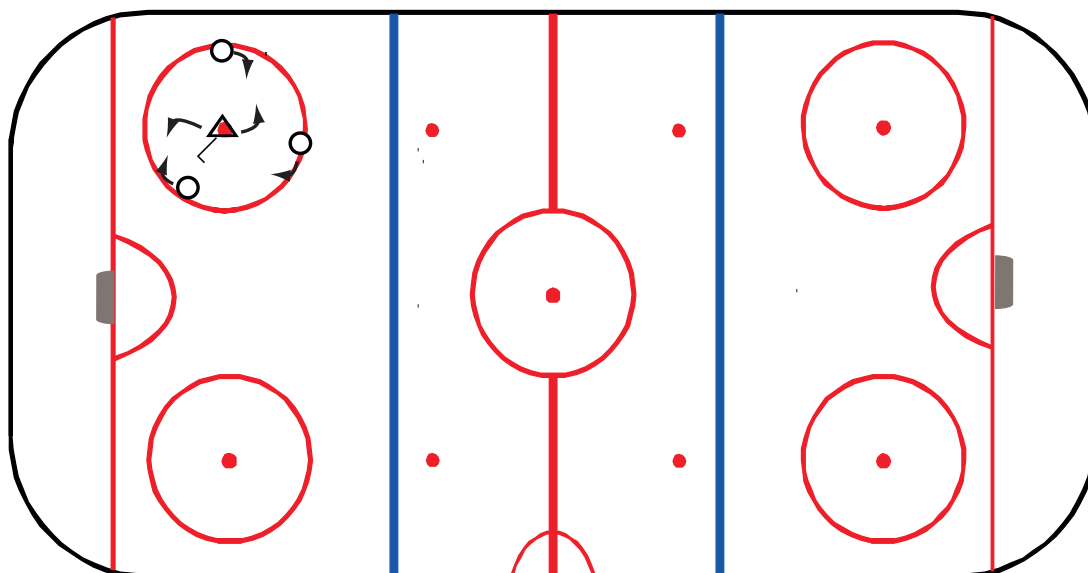
- Starta på signal.
- S1 får en passning från eget led och försöker komma runt målet och utföra ett målskott.
- Den försvarande spelaren försöker förhindra S1 att komma in på mål.
- Spela klart tills tränaren blåser av.

Tips!

Övningen ska utföras med maximal intensitet. Anfallaren försöker finta alternativt trycka sig upp framför mål med låg tyngdpunkt samtidigt som han/hon täcker pucken. Backen håller sig framför mål och försöker hålla bort anfallaren från målet med hjälp av blad mot blad teknik, låg tyngdpunkt och aktiv skridskoåkning. Backen ska inte jaga anfallaren bakom mål.



NÄRKAMPSSPEL



NÄRKAMPSSPEL: 10. Klubbrytning

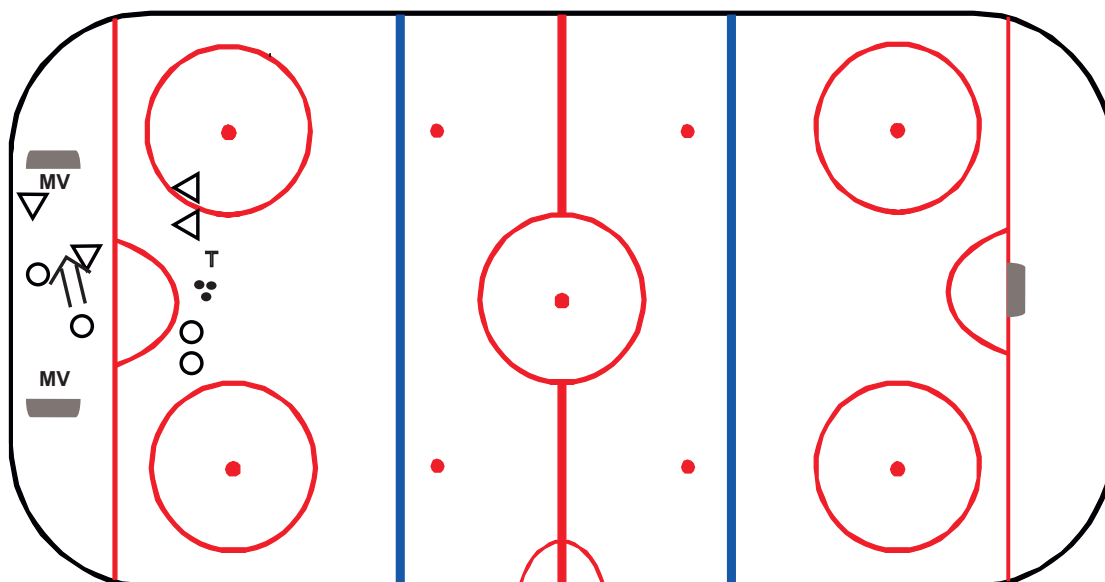
- Starta på signal.
- Spelarna runt tekningscirkelkanten rör sig och spelar pucken till varandra samtidigt som spelaren i mitten försöker bryta.
- Byte efter 20 sekunder.
- Vid signal byt med spelare i mitten, alternativt när spelaren i mitten bryter en passning.

Tips!

Övningen ska utföras med maximal intensitet. Spelaren i mitten jagar och använder sig av aktiv skridskoåkning och aktiv klubba för att bryta pucken. Träna på att bryta med hjälp av svepbrytningar, stötbrytningar och skridskor.



NÄRKAMPSSPEL



NÄRKAMPSSPEL: 11. 2 mot 2 på liten yta

- Dela in gruppen i två lag.
- Starta på signal.
- Smålagsspel med tävling mellan lagen.
- Byte efter 15-20 sek.

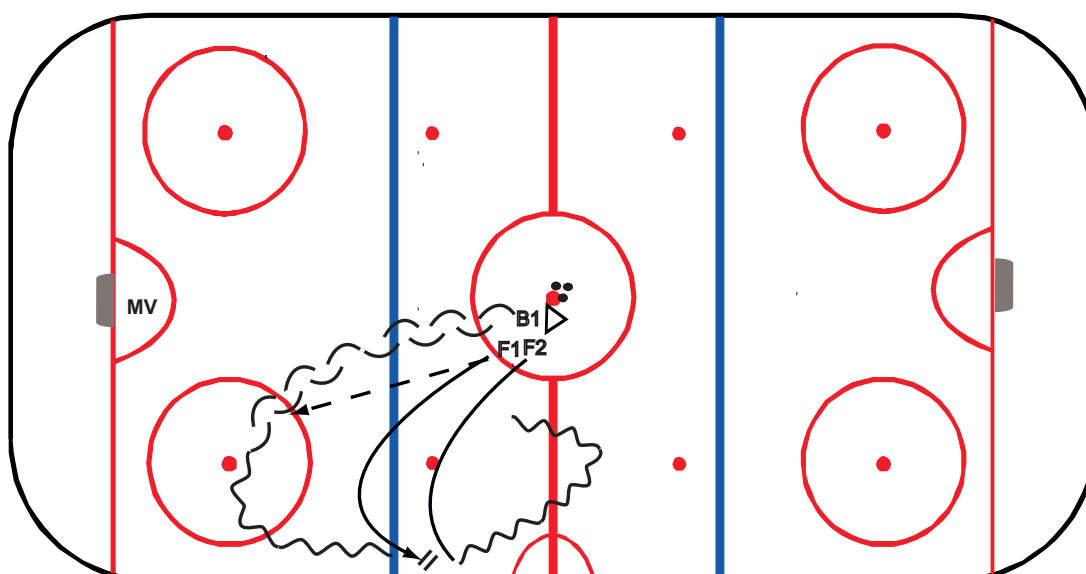
Tips!

På en liten yta är det viktigt att kunna täcka pucken. Använd höft, knä och armar för att täcka pucken för motståndaren.

Mer smålagsspel hittar du i kapitlet "situationsspel"



NÄRKAMPSSPEL



NÄRKAMPSSPEL: 12. Pressa och vinkla ut

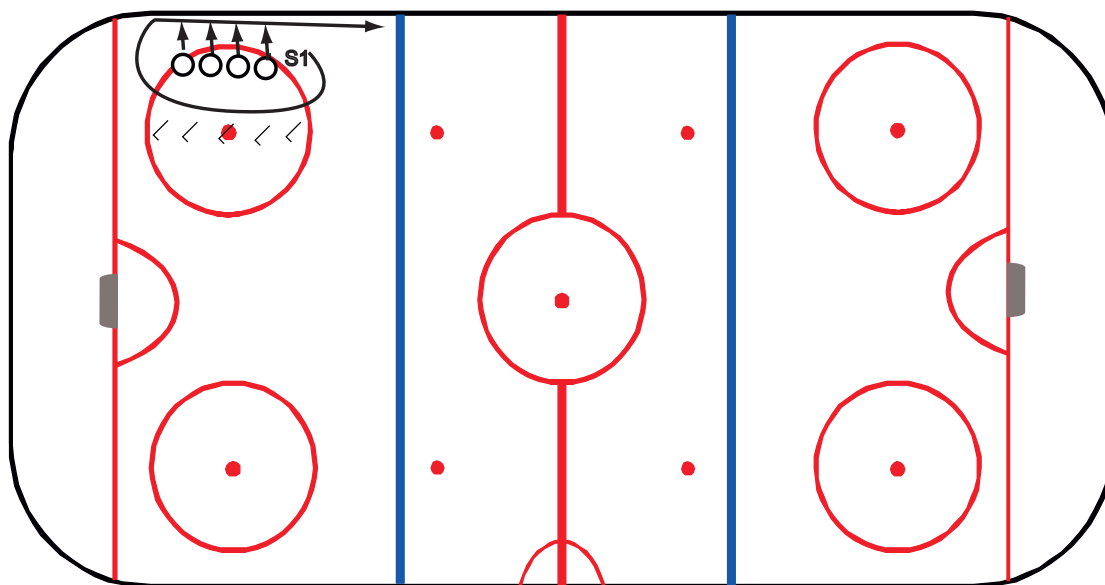
- Starta på signal.
- B1 backar ner, tar emot passning från F1 vid tekningscirkelkanten, vänder till framlänges, driver upp längs sargkanten och strävar efter att ta sig förbi F1.
- Direkt efter passningem pressar och vinklar F1 ut och stoppar (tacklar) backen.
- F2 ger understöd till F1.
- Vid puckvinst vänder forwards till 2 mot 1 där B1 blir försvarare.

Tips!

Övningen ska utföras med maximal intensitet. Forwards sätter stopp genom att tackla nedifrån och upp och sikta på backens armar vid tackling. Viktigt att backen driver upp längs sargkanten. Backen tar emot tacklingen genom att vara i balans och ha höften, armbågen samt axeln i stöd mot sargen.



NÄRKAMPSSPEL



NÄRKAMPSSPEL: 13. Gatloppet

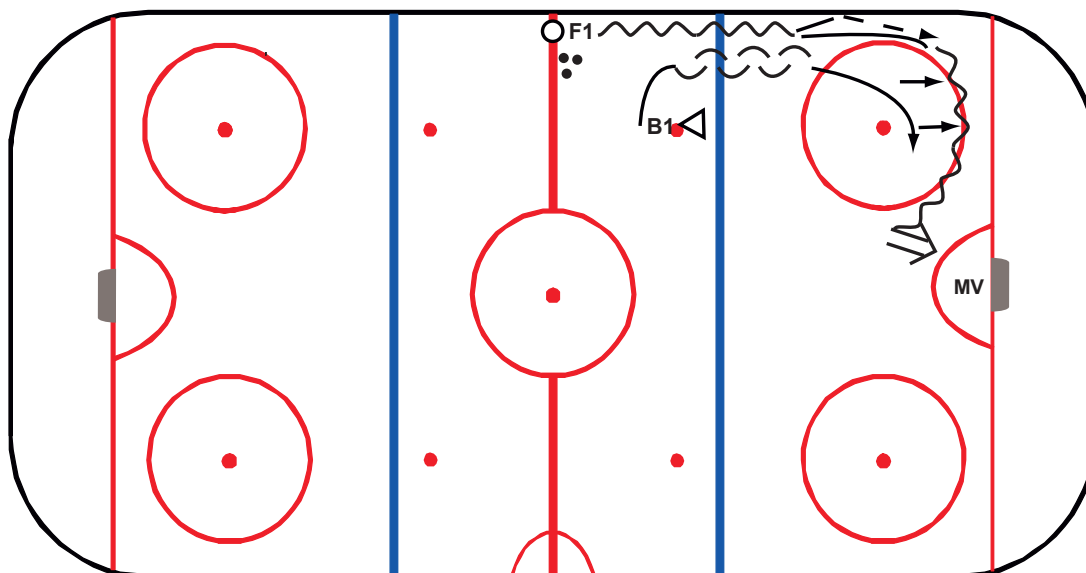
- Starta på signal.
- Sista spelaren i ledet åker runt ledet och försöker ta sig mellan spelarna och sargen.
- S1 jobbar hårt med fötterna för att komma loss och ta sig fram.

Tips!

Lär dig ta emot tacklingar genom att vara i balans och ha höften, armbågen samt axeln i stöd mot sargen.



NÄRKAMPSSPEL



NÄRKAMPSSPEL: 14. Pressa in, pressa ut

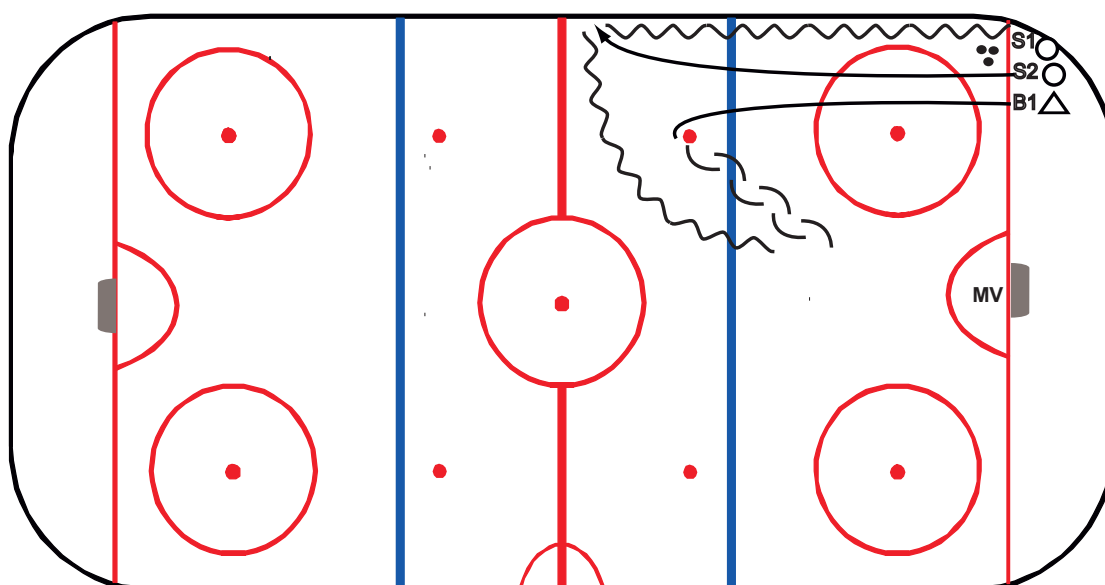
- Starta på signal.
- F1 chippar pucken via sargen till sig själv och försöker ta sig runt backen och göra mål.
- B1 strävar efter att få ut F1 utanför punkterna och stänga vägen in mot mål.
- Spela klart situationen.

Tips!

Övningen ska utföras med maximal intensitet. Forwards använder ben och arm till att täcka bort pucken från backen. Backen försöker att trycka bort forwards från mål med hjälp av aktiv skridskoåkning.



NÄRKAMPSSPEL



NÄRKAMPSSPEL: 15. Backchecking

- Starta på signal.
- S1 strävar efter att göra mål på motsatt sida.
- S2 strävar efter att hinna ikapp S1 tackla, få kontroll på pucken och gå till anfall.
- B1 följer med upp i anfallet och blir försvarare om S2 vinner pucken.
- Spela klart situationen.

Tips!

I backcheckingen ska forwards sätta stopp och vinna pucken genom att backchecka i full fart och tackla eller lyfta klubban på motståndaren.