

Närkampsspel

Attraktivt



Mer och bättre
närkampsspel

Mindre riskmoment
och skador

MÅSTE
BALANSERAS

Effektivt





INNEHÅLL

- 3 Förord
- 5 Inledning
- 6 Fem viktiga egenskaper hos en bra närkampsspelare
- 7 Barn och Ungdomars mognads- och kunskapsnivåer
- 10 Närkampsspel (moment)
- 20 Närkampsspelstrappan
- 21 Övningar

FÖRORD

Juniorutredningen pekade entydigt på svenska juniorers brister i närkampsspel i internationella sammanhang.

Samtidigt fattade årsmötet 2003 beslut om att ta bort det generella tacklingsförbudet i ungdomsishockeyn från U12 och uppåt.

Helt plötsligt fanns det två tunga argument för att se över vår utbildning och utbildningsmaterial när det gällde närkampsspel.

Under det övergripande begreppet "Närkampsspel" fick en projektgrupp i uppdrag att ta sig an problemställningen.

Målet var att ta fram ett enkelt och lättillgängligt utbildningsmaterial eftersom det tidigare inte funnits något specialmaterial om närkampsspel.


Men nu finns det - tack vare Ulf Engman, Lars "Osten" Bergström och Vigert Ribom.

Nu ska detta material användas för att implementeras i vår nya stegutbildning och för specialutbildning av ungdomsledare genom ett speciellt projekt i "Handslaget".

När det gäller "Handslaget" kommer det genom Svenska Ishockeyförbundet och RF:s försorg att finansiera både ungdomsledarutbildningen samt själva genomförandet i föreningarna.

Så nu är det bara upp till oss själva i föreningarna!

Och kom ihåg - närkampsspel innebär att i fysisk men juste kamp behålla eller vinna pucken.



TOMMY BOUSTEDT

Utvecklingschef

Utvecklingsavdelningen

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET



**Närkampsspel
-Att vinna fördel
till pucken!**

INLEDNING

Närkampsspel - Att vinna fördel till pucken!

Det är viktigt att alla ledare inom ishockeyn tar ett stort ansvar för att lära ut konsten med närkampsspel på rätt sätt. Framförallt handlar det om att lära ut färdigheterna noggrant, steg för steg. Vi måste komma ihåg att närkampsspel först och främst handlar om att vinna fördel till pucken - inte bara att åka runt och dela ut våldsamma tacklingar. Det är också viktigt att spelarna får lära sig tekniken för hur man tar emot en tackling.

Innan man kan lära sig olika tekniker i närkampsspelet måste man träna mycket på skridskoåkning och olika former av balansmoment. Många misstag i närkampsspelet beror på att skridskoåkningen och balansen inte är tillräckligt bra. Därför kommer spelaren in i situationen med kroppen i en felaktig position. Ett bra närkampsspel gör att ditt lag ofta kommer att skapa överlägessituationer (exempelvis 2 mot 1, 3 mot 2) över hela banan.

Lyckas vi med att lära spelarna rätt teknik för att både ge och ta emot tacklingar så kommer både antalet utvisningar och skador att minska. Istället kommer vi att få njuta av spelet som det skall spelas - **med hög intensitet, mycket kamp och fina kombinationer.**

Fyra viktiga mål för närkampsspel är:

VINNA FÖRDEL - TA PUCKEN

Närkampsspel går ut på att vinna fördelar i spelet. Att återta eller behålla pucken inom laget. Tacklingen i sig är inget självändamål. Det är både kraftödande och meningslöst att bara åka runt och tackla om man inte vinner någon fördel för sitt lag.

LEDARENS ANSVAR

Det är ledarens ansvar att inställningen till, och kunskapen om, närkampsspel är i linje med ishockeyspelets sportliga idé. Fel signaler från ledaren i båset kan vara till skada för sporten. Som ledare är du en förebild och har ett stort ansvar för vad som sker på isen.

Föregå med gott exempel!

PR FÖR SPORTEN

Spelarnas inställning ska vara sådan att det blir ett spel med ärliga tag som innebär att ishockeymatcherna i ungdomsserier blir en positiv PR för ishockeysporten. Det får inte bli tillställningar som gör att föräldrar bli tveksamma till om deras barn ska spela ishockey. Kom ihåg - det handlar om att vinna fördel till pucken!

UNDVIKA SKADOR

Alla inblandade inom ishockeyn har ett ansvar för att minimera antalet skador genom hög medvetenhet och utbildning om närkampsspel. På det sättet kan vi skapa rätt inställning till närkampsspelet. Spelarna måste få lära sig både hur man tacklar och hur man tar emot en tackling på rätt sätt. Då kan man undvika skador både för egen och motståndarens del.

Fem viktiga egenskaper hos en bra närkampsspelare

1. Skridskoskicklighet:

- Hastighet/fart - både framlänges, baklänges och vid riktningsförändringar.
- Styrka (i framförallt ben och bål).
- Balans och rörlighet -spelarens förmåga att ha rätt kroppsposition med låg tyngdpunkt, förmågan att göra snäva svängar och vändningar med god balans.

2. Klubbteknik

Att ha en bra klubbteknik är viktigt för att skapa fördelar i närkampspelet.

- Bra puckbehandling med splitvision.
- Förmåga att snabbt kunna dra undan och skydda pucken.
- Passningsmottagning för att snabbt få kontroll på pucken.

3. Placeringsförmåga

Att kunna skära av vinklar och se möjligheter att komma in i situationerna från rätt håll. Spelare som är duktiga på detta kan styra motståndaren åt det håll som ger fördelar.

4. Förmåga att läsa spelet och agera

Med det menar vi förmågan hos spelaren att läsa och se isytan samt med- och motspelarnas rörelser. Samtidigt som spelaren är medveten om vilka alternativa tillvägagångssätt han har för att lösa situationen.

5. Vilja och Mod

Vilja och mod att snabbt och bestämt åka in i närkampssituationer eller till pucken, är förmodligen den viktigaste egenskapen för en skicklig närkampsspelare.



Barn och Ungdomars mognads- och kunskapsnivåer

Innan vi går in på de olika momenten i närkampsspelet samt hur man kan öva på dessa så ska vi försöka skapa en förståelse för hur barn och ungdomar utvecklas. Detta är mycket viktigt att ha kunskap om som ledare för att kunna förstå och hjälpa barn och ungdomar i olika situationer.

Att bli bra i ishockey är en process som kräver stort engagemang och hängivenhet. Det är viktigt att se utbildningen utifrån ett helhetsperspektiv, eftersom det är många faktorer som påverkar inlärningsprocessen. Dels de olika mognadsfaser spelarna går igenom, dels den miljö de vistas i. Men även om inte alla når stora framgångar så är det viktigt att våra barn och ungdomar ofta får leka, springa, simma, hoppa och åka skridskor. Vi ledare bör stimulera våra spelare till ett livslångt lärande, där en omväxlande och motiverande miljö utgör grunden för att utvecklas och lära sig nya moment. Tänk också på att anpassa utbildningen efter spelarna, vilket innebär att ta hänsyn både till mognads- och kunskapsnivå.

Barns mognad åren före puberteten

Utvecklingen följer ett särskilt mönster och utvecklingstakten är olika hos alla barn. Därför är det viktigt att följa hur den enskilde spelaren utvecklas och inte bedöma alla spelare efter samma mall. Spelarna har svårt att omsätta teoretiska instruktioner i praktisk handling i denna ålder. Därför är det viktigt att spelarna får en tydlig och förstärkt minnesbild av vad de ska utföra. Det kan man göra genom att visa övningarna, exempelvis tekniken vid en närkampssituation. Vid träning av närkampsspel är det viktigt att veta att synsinnet hos spelarna inte är fullt utvecklat i den här åldern och att farliga situationer därför kan uppstå då en spelare som inte är beredd blir tacklad.

Barn som är lika gamla är ofta olika långa, väger olika mycket, är olika starka, har olika välutvecklad teknik och så vidare - de har hunnit olika långt i sin fysiska utveckling. Det är alltså inte säkert att en spelare med välutvecklad teknik i 12-årsåldern har den bästa tekniken i vuxen ålder. Därför är det viktigt att komma ihåg att utvecklingstakten inte hänger ihop med en viss ålder utan följer ett visst mönster.

***Studier visar att det kan skilja fem år i tidig
eller sen mognad mellan olika spelare,
trots att de är i samma ålder!***

Eftersom ishockeyn är indelad efter rena åldersgrupper framträder skillnader i längd, vikt och muskelstyrka tydligt hos barnen. Många gånger är det spelare som är tidigt födda på året som har fysiska fördelar i närkampsspelet. En spelare som är både kort och lätt kan känna sig underlägsen en som är både längre och tyngre, eftersom spelet innebär en hel del kampmoment. Därför är det viktigt att vi har denna kunskap när vi bedömer och uppmuntrar våra spelare i olika situationer.

Man brukar benämna åren före puberteten motorisk guldålder, vilket innebär att spelarna är mogna för att lära sig mera avancerade former av motoriska färdigheter (där även grunderna i närkampsspel bör ingå). Att träna olika former av kombinationsmotorik är väldigt lämpligt i denna ålder. Dessa övningar är ofta mycket uppskattade av spelarna.

Ungdomars mognad under puberteten

Inträdet i puberteten innebär framförallt en ökad längd- och muskeltillväxt samt ökad syreupptagningsförmåga vilket resulterar i snabba prestationsförbättringar. Skillnaden mellan individerna tar sig främst i uttryck i olika vikt och längdförhållanden vilket är viktigt att tänka på vid träningar och matcher. Olika tillväxttakt påverkar även spelarnas prestationer på isen. Många spelare upplever en stagnation och eventuell tillbakagång under denna period. Det är viktigt att man som ledare förklarar de naturliga orsakerna som ligger bakom en sådan utveckling.

Puberteten är en period där man bör undvika ensidig träning och tunga belastningar!

Under denna period börjar intellektet färdigutvecklas och spelarna blir mer medvetna och självständiga i sina beslut. Det tydliggörs bland annat genom att deras förmåga att lära in genom muntliga instruktioner nu är större än tidigare. Man bör dock tänka på att det fortfarande är viktigt att spelarna får en tydlig och förstärkt minnesbild av vad de skall utföra. Intresset och förståelsen för olika taktiska resonemang ökar och de diskuterar gärna tidigare erfarenheter från olika spel- och närkampssituationer.

Tonårsperioden kännetecknas allmänt av sökandet efter en egen identitet och självuppfattning, men även inom ishockeyn börjar man uppfatta och värdera sig själv i förhållande till andra. Därför är också tonåringar mycket känsliga för andras reaktioner. Tonåringars humörsvängningar kan märkas i samband med närkampsspel under matcher och träningar. Reaktionerna i samband med vinster och förluster eller mot domslut och andra spelare kan ibland bli mycket kraftfulla. Det hör till vanligheten att ungdomarna ifrågasätter normer och därför är det viktigt att man som ledare är klar och tydlig med att sätta gränser och följa uppgjorda ledstjärnor.

Mognadsutveckling åren efter puberteten

Åren efter puberteten stabiliseras motorik och fysik. Prestationsförbättringar beror nu till stor del på träning, vilja och förmågan att lära sig nya moment. Ungdomarna är nu mycket mottagliga för fysisk träning och en fördjupad specialisering inom idrotten kan börja ske. De spelare som nu väljer att ägna sig åt en idrott kan med målmedveten och genomtänkt träning bli mycket bra. I denna ålder är det viktigt att träningen innehåller mycket kamp och tävlingsmoment vilket gör att spelarna utvecklar ett effektivt närkampsspel.

Många ungdomar söker fortfarande efter en egen identitet och ibland tänjer man på gränserna mer än vad som egentligen är avsikten. Det är viktigt att man som ledare tillsammans med spelarna upprättar tydliga ledstjärnor för vad som bör gälla inom gruppen. Genom att man tillsammans diskuterar fram hur man vill ha det inom laget, skapar man en större förståelse och respekt för varandra. Många ungdomar är väldigt intresserade av att diskutera värderingar och normer exempelvis gällande förhållningssätt till med- och motspelare, regler och funktionärer. De har också i många fall en egen bestämd uppfattning om vad som är rätt och fel och kan argumentera sakligt för sin ståndpunkt.

*Kom ihåg att alla
utvecklas olika fort!*



NÄRKAMPSSPEL

Vi kommer att börja med att gå igenom några moment i närkampsspelet där man inte är i direkt kontakt med motståndaren. Den första och mycket viktiga delen är att "skära av och ta bort motståndarens möjligheter".

Skära av och ta bort motståndarens möjligheter

Viktigt att tänka på:

- Var hela tiden mellan puckföraren och passningsmottagaren, minska puckförarens yta successivt
- När du går in i en närkampssituation ska du inte gå rakt mot motståndaren utan komma i en liten båge och på så sätt styra honom att åka åt det håll du vill, oftast på utsidan av dig och ut mot sargen
- En strävan är att ligga nära motståndaren för att inte ge honom tid och yta
- Åk just bakom motståndaren för att inte låta honom få chansen att vända upp innanför dig
- Anpassa din fart till motståndaren
- Håll hela tiden klubban i isen för att kunna bryta en passning och för att ytterligare styra motståndaren dit du vill



Skära av och ta bort motståndarens möjligheter

Brytningar med klubban

När du har skurit av motståndarens möjligheter och kommit nära honom kan du ofta använda klubban för att stoppa upp motståndarens anfall, slå bort pucken eller ta över kontrollen över pucken. Det finns ett antal olika varianter av klubbrytningar som du kan använda. Här kommer vi att gå igenom *stötbrytning*, *slag på klubban*, *lyftning av klubban*, *låsning av klubban* och *svepbrytning*.

Stötbrytning

Stötbrytning är kanske den vanligaste brytningen med klubban och används bland annat av försvarsspelare i en mot en situationer.

Viktigt att tänka på:

- Åk baklänges med böjda ben
- Håll blicken huvudsakligen fäst vid motståndaren, samtidigt som du har koll på var pucken befinner sig
- Håll klubban i en hand
- Håll armbågen lite böjd och nära kroppen
- Sträck snabbt ut armen och stöt klubban mot pucken, utnyttja överaskningsmomentet
- Benen ska hela tiden vara böjda så att du snabbt kan agera om stötbrytningen misslyckas
- Bibehåll en god balans genom hela situationen
- Se till att du befinner dig mellan motståndaren och målet genom hela försvarssituationen och undvik chansbrytningar



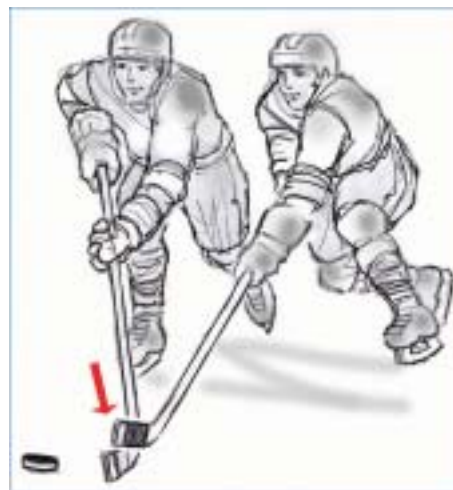
Stötbrytning

Slag på klubban

Att slå på motståndarens klubblad med sin egen klubba är ett mycket effektivt sätt att få motståndaren att förlora kontrollen över pucken.

Viktigt att tänka på:

- Åk parallellt med puckföraren
- När pucken är på motståndarens blad slår du på klubban så att han förlorar kontrollen över pucken
- För att detta ska vara effektivt ska du slå bestämt och nära hälen på motståndarens klubblad



Slag på klubban

Lyftning av klubban

Klubbyftningen används vanligtvis när man närmar sig puckföraren snett bakifrån eller vid spel framför målen.

Viktigt att tänka på:

- Kom bakom motståndarens rygg eller från sidan och sträva efter att vara så nära motståndaren som möjligt. Om du är nära motståndaren blir du starkare i situationen
- Gå in med armen och benet framför motståndaren
- När du är tillräckligt nära lyfter du motståndarens klubba (nära hälen på klubban) och tar pucken
- Övriga moment, fart och styrka är de viktigaste momenten



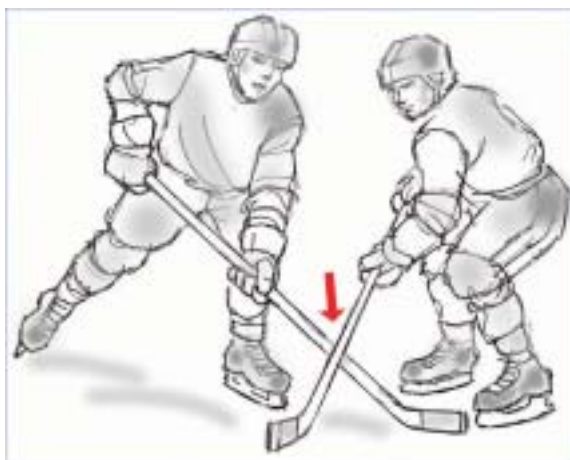
Lyftning av motståndarens klubba

Låsning av motståndarens klubba

Låsning av motståndarens klubba sker vanligtvis framför målen eller precis när motståndaren ska leverera en passning.

Viktigt att tänka på:

- Lägg din klubba över motståndarens, nedanför hans nedre hand
- Precis när motståndaren ska slå eller ta emot en passning trycker du hårt neråt och låser därmed hans klubba
- Rätt timing är mycket viktigt eftersom du inte kan låsa motståndarens klubba under en längre period



Lås motståndarens klubba

Svepbrytning

Den här brytningen är bra i många olika situationer men det är många som glömmer bort att använda den.

Viktigt att tänka på:

- Svep med hela klubban eller enbart klubbladet över isen i en cirkelrörelse
- Håll klubban i en hand (det finns även situationer där du kan ha klubban i båda händerna, men då försämras räckvidden markant)
- För att få ytterligare räckvidd kan du sänka tyngdpunkten eller gå ner med ett knä i isen
- Svep med motståndarens rörelse och ut från din egen kropp
- Svepbrytningen (eller sveprörelsen med klubban) är mycket effektiv att använda i boxplay för att försvåra motståndarnas passningsmöjligheter



Svepbrytning

Allmänt om tacklingar

Det finns många olika former av tacklingar. På de följande sidorna visas moment en spelare ska få möjlighet att träna och lära sig i ungdomsishockeyn. Tänk på att spelaren ska kunna utföra momenten noggrant, öka farten vartefter. Glöm inte bort att träna extra mycket koordination i ungdomsåren. En bra skridskoåkning, kroppsuppfattning och balans tillsammans med modet att gå in i en närkamp är några av de viktigaste egenskaperna för en skicklig närkampsspelare oavsett om man är stor eller liten.

***Tänk på att målet är att behålla
eller vinna tillbaka pucken!***

Undvika och ta emot tacklingar

Det är viktigt att kunna undvika och även ta emot en tackling på rätt sätt.

För att undvika en tackling ska du:

- Hålla uppe blicken hela tiden samt följa och läsa spelet
- Vara i rörelse hela tiden

Så här förbereder du dig för att ta emot en tackling

- Rör dig mot motståndaren just innan tacklingen och se till att du har en låg tyngdpunkt
- Ta emot tacklingen med låg tyngdpunkt och benen brett isär, vilket ger bra balans
- När du står 1-1,5 meter ifrån sargen är du som mest sårbar. Det är ditt ansvar att du har orientering och beredskap i situationer där du står stilla en bit ifrån sargen
- Lär dig använda sargen till din fördel. Står du nära sargen kommer den att hålla dig uppe och du kan ta emot tacklingen med hela kroppen och därmed dra nytta av situationen

Viktigt att tänka på innan du kliver in på isen

- Träna upp din styrka och rörlighet under hela året
- Använd hel och bra utrustning i rätt storlek

Grundläggande principer för tacklingar

- Agera bestämt och kraftfullt och fullfölj tacklingen
- Titta hela tiden på motståndarens kroppsrörelser
- Tackla endast när du är i balans
- Försök få motståndaren ur balans medan du själv behåller balansen
- För att få bättre balans ska du ha benen brett isär med böjda knän (ger en låg tyngdpunkt)
- Det viktigaste är att träffa armarna och klubban på motståndaren så att han förlorar kontrollen över pucken
- För att undvika skador och utvisningar ska du alltid hålla klubban lågt när du tacklar. Om du har klubban i isen kan du dessutom förhindra motståndaren från att spela vidare pucken och dina möjligheter att snabbt erövra pucken ökar
- Visa alltid respekt mot motståndarna. Var uppmärksam på motståndarens kroppshållning. Om han inte är beredd ska du göra ditt bästa för att förhindra att en skada uppstår

Detta får aldrig ske...

- Crosschecka en motståndare
- Knuffa eller trippa en motståndare så han åker in i sargen
- Tackla en motståndare i ryggen eller mot huvudet
- Tacklingar är inte till för att förnedra, skrämna, hämnas eller skada motståndare



Crosschecking

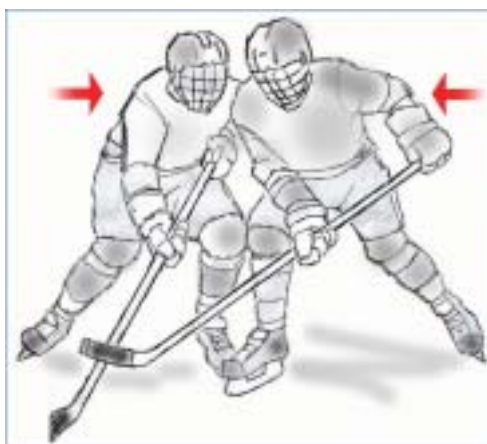
Moment i Närkampsspelet

Hålla emot motståndare

Detta är det första momentet man bör träna på när man introducerar kroppskontakt.

Viktigt att tänka på:

- Lär barnen att hitta balans och hålla emot en motspelare
- Börja försiktigt och i låg hastighet



Hålla emot motståndaren

Trycka undan motståndaren

Viktigt att tänka på:

- Tryck undan motståndaren med så stor del av din kropp som möjligt och ta pucken



Tryck undan motståndaren

Kroppsrullning

Viktigt att tänka på:

- Gå in mellan puckföraren och pucken genom att böja ditt inre knä och sätta det framför motståndaren
- Tackla med höft- och/eller skuldran, sikta på motståndarens armar och klubba
- Benet, armen och axeln närmast puckföraren låser fast motståndaren
- Håll nere klubban och vrid dig ur situationen så att motståndaren hamnar bakom din rygg
- Ta pucken med skridskon eller klubban



Kroppsrullning

Offensiv tackling

När puckförare blir attackerad av en försvarsspelare kan en offensiv tackling skapa tid och yta för att ta sig fram.

Viktigt att tänka på:

- Övriga försvararen! Visa inte att du tänker tackla
- Placera pucken där du vill ha den efter den offensiva tacklingen
- Tackla nedifrån och upp
- Accelerera ut ur situationen med puckkontroll!



Offensiv tackling

Att med fart komma förbi försvarare vid sargen

Om du vill komma förbi försvararen vid sargen är det viktigt att du är beslutsam och agerar med fart innan, under och efter kampen. Sker oftast utefter långsargen.

Viktigt att tänka på:

- Stöt iväg pucken innan kampen, ta bort bladet från pucken
- Skydda huvudet med uppdragna axlar när du kryper ihop
- Ta emot tacklingen med låg tyngdpunkt och benen brett isär, accelerera direkt efteråt

Att ta sig ur situation vid sargen mot försvarande spelare

Skär oftast vid kortsargerna.

Viktigt att tänka på:

- Dra undan pucken innan kroppskontakt sker
- Stå med ryggen mot sargen och använd den som stöd
- Öppna höfterna
- Rör dig i sidled med öppna höfter och kom ur motståndarens tryck



Ta dig ur situation vid sargen mot försvarande spelare

Täcka puck

Skär oftast med låg fart eller stillastående.

Viktigt att tänka på:

- Dra undan och placera pucken utom räckhåll för motståndaren
- Gör dig stor med låg tyngdpunkt och använd klubban som stöd
- Täck bort motståndaren med din egen kropp.
- Vrid och var följsam och stark med bibehållen balans
- Använd motståndarens tryck för att komma ur situationen med pucken



Täcka puck

Skydda puck vid inbrytning

Sker oftast i hög fart.

Viktigt att tänka på:

- Dra ut pucken i ett skyddat läge utom räckhåll för motståndaren
- Gå ner i en låg kroppsställning med låg tyngdpunkt
- Täck bort motståndaren med närmsta ben och arm mot motståndaren
- Använd "scooting" med det fria benet för att bibehålla farten



Skydda puck vid inbrytning

Skuldertackling

Skuldertackling används över hela banan. Försvaren agerar framåt mot anfallaren med sin skuldra för att försöka stoppa honom och erövra pucken.

Viktigt att tänka på:

- Titta hela tiden på motståndarens kroppsrörelser
- Ha benen brett isär och knäna böjda för att få bra balans (låg tyngdpunkt)
- Försök att tackla motståndarens med din skuldra så att du vrids ut ur situationen med puckkontroll
- Räta på benen och tryck till i avslutningen av tacklingen
- Håll klubban i isen och så nära pucken som möjligt för att förhindra motståndaren från att spela pucken vidare
- Om tacklingen är mot sargen. Tryck fast motståndarens armar och klubba mot sargen så att han inte kan spela pucken vidare



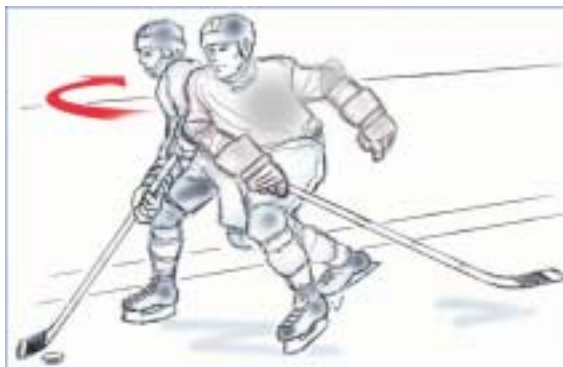
Skuldertackling

Tackling med bibehållen fart

Denna tackling används endast emot sargen.

Viktigt att tänka på:

- Tryck kraftfullt på motståndarens yttre sida med underarmen eller axeln så att hans höft och axel åker in i sargen
- Om du tryckt rätt kommer motståndaren nu att rotera så att han vänds med bröstet mot sargen och han har därmed förlorat all fart
- Fortsätt åka skridskor och ta pucken medan motståndaren är ur balans



Tackling med bibehållen fart

Tryck fast motståndaren

Används vanligtvis i försvarszonen när du behöver stoppa anfallaren och låta en medspelare hämta pucken.

Viktigt att tänka på:

- Vänd motståndaren mot sargen genom att pressa din arm och axel under motståndarens yttre arm
- Samtidigt som motståndarens kropp roterar mot sargen trycker du på med benen och höften
- Tryck in ditt ena ben (mot sargen) mellan motståndarens ben och lås på så sätt fast honom



Tryck fast motståndare

Höfttackling

Höfttacklingen används av försvarare i en mot en situationer. Det är viktigt att spelaren inte går ner för djupt i tacklingsögonblicket eftersom det finns risk att tacklingen träffar knäna, vilket innebär stor skaderisk.

Viktigt att tänka på:

- Åk baklänges och styr anfallaren åt en sida
- Du måste vara nära motståndaren eftersom du inte kan hålla ögonkontakt under tacklingen
- Böj överkroppen framåt och gör en skarp sväng åt sidan
- Böj knäna och tackla motståndaren i höften
- I tacklingsmomentet reser du dig genom att trycka på och räta ut benen

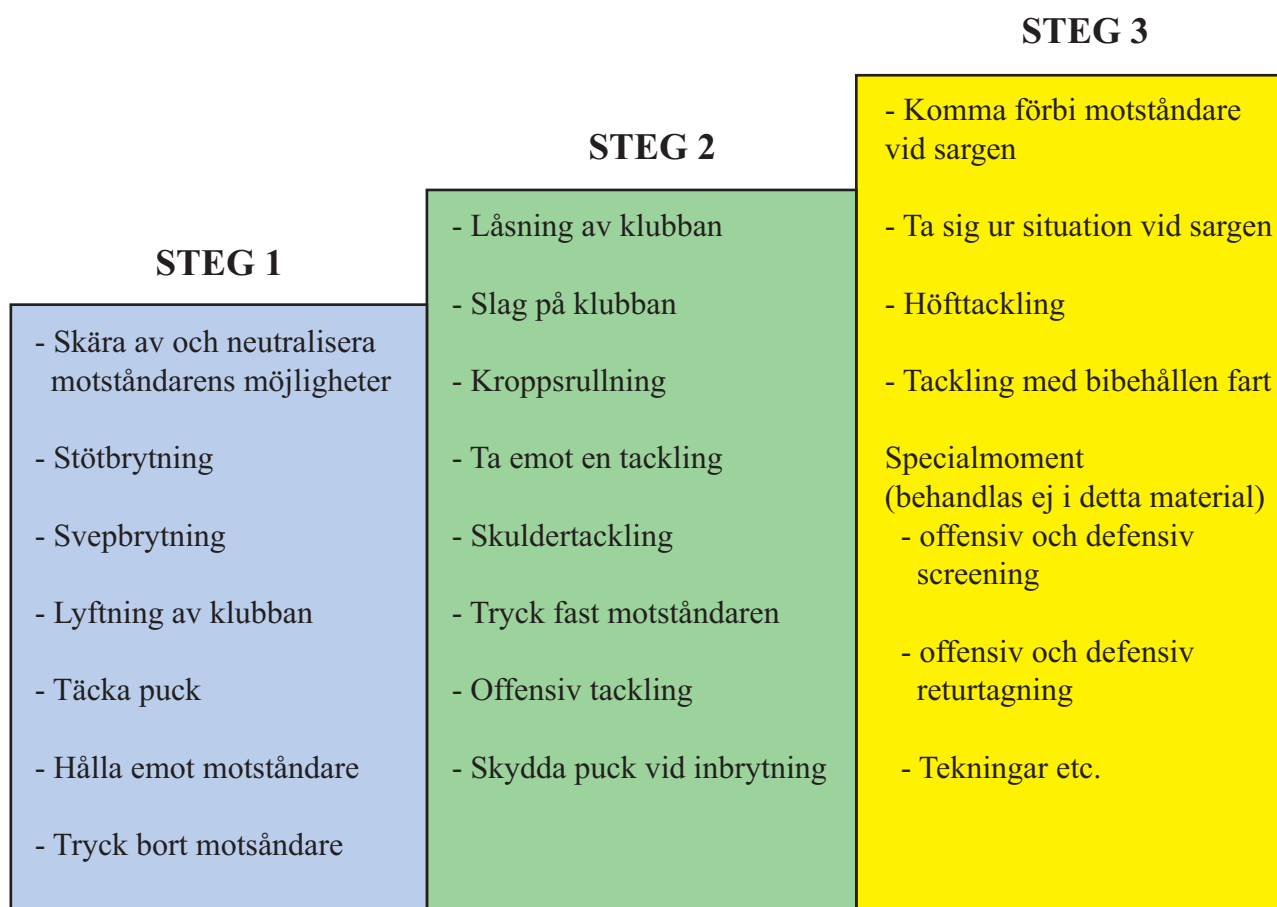


Höfttackling

NÄRKAMPSSPELSTRAPPAN

Innan ni börjar öva på de olika momenten i närkampsspelet är det viktigt att spelarna har en god skridskoåkning och balans. Trappan visar i vilken ordning det är lämpligt att lära sig de olika momenten. Hur fort man går vidare till nästa moment eller steg beror helt och hållet på spelarens kunskaps- och skicklighetsnivå.

Det är viktigt att man lär sig momenten noggrant och inte stressar för att hinna gå igenom hela stegen för snabbt.



Vi kommer på de följande sidorna att ge exempel på övningar i närkampsspel. Övningarna är inte uppdelade så att varje moment i närkampsspelet har en egen övning, eftersom man ofta kan träna på flera moment med samma övning. Du som tränare bör dock instruera spelarna innan övningen om vilket moment ni tränar just då.

ÖVNINGAR

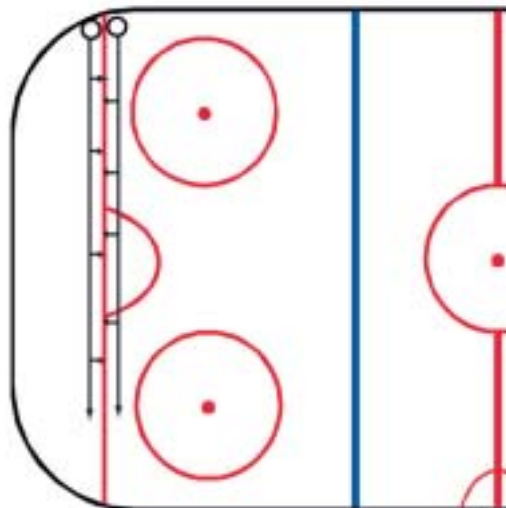
Det är viktigt att öva på de olika momenten i närkampsspelet. Med dessa övningar kan du träna på många olika moment. Kom ihåg att instruera spelarna noggrant i de moment som ska övas. I många av övningarna kan du som tränare själv styra vilka av momenten som ska tränas exempelvis stötbrytning, skuldertackling eller kroppsrullning.

1. Försvara linjen

Två spelare håller i en klubba och försöker trycka bort motståndaren för att själv kunna åka på linjen.

Att tänka på:

- Spelarna ska åka framåt och inte vända sig emot varandra
- Övningen kan också köras utan klubba och spelarna håller då armkrok med varandra
- Avsluta övningen några meter innan sargen



2. 1 mot 1 med press

Anfallande spelare startar med puck. Försvararen åker bredvid och pressar med sin axel, men försöker inte att ta pucken. Anfallaren avslutar med skott på mål.

Att tänka på:

- Försvararen ska vara ganska passiv. Övningen syftar till att kunna hålla emot en spelare samtidigt som man har puckkontroll

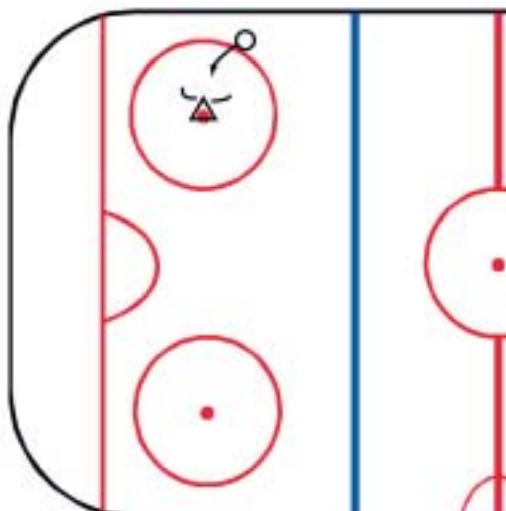


3. Försvara punkten

Lägg en puck på tekningspunkten. Anfallande spelare ska försöka peta bort pucken från punkten. Försvarande spelare ska (utan att vidröra pucken) förhindra att anfallaren kan röra pucken.

Att tänka på:

- Övningen kan även köras utan klubbor
- När tränaren blåser byter spelarna roller



4. Klubbrytningar

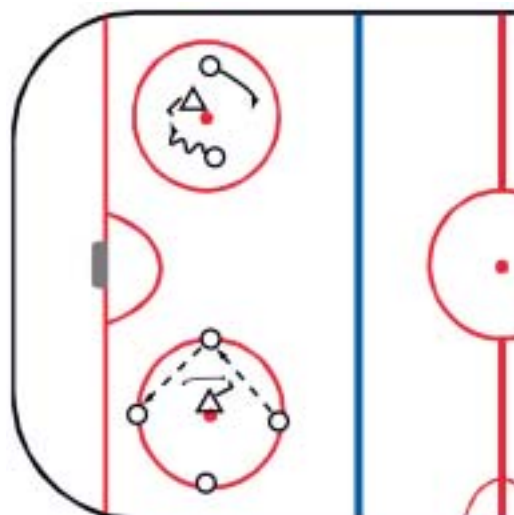
I den övre cirkeln spelar man 2 mot 1.

Försvararen försöker slå bort eller ta pucken med sin klubba.

I nedre cirkeln spelar man 3 mot 1. Offensiva spelare får endast röra sig längs med cirkelkanten. Försvararen försöker bryta puckbanan med svepbrytningar.

Att tänka på:

- Använd alla cirklarna
- Dessa övningar är också utmärkt träning för målvakterna

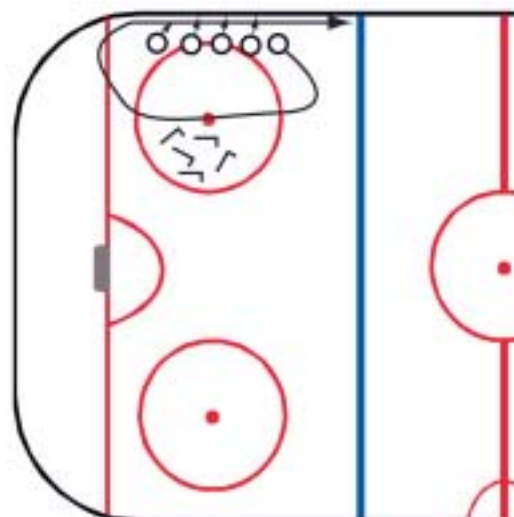


5. Vindeln

Spelarna lämnar sina klubbor och ställer sig på ett led längs med sargen, cirka 1 meter ifrån densamma. Spelaren som står först rundar ledet och ska ta sig mellan sina lagkamrater och sargen. Övriga spelare tacklar/trycker fast honom.

Att tänka på:

- Det är viktigt att åka nära sargen
- Håll inte i spelaren för länge
- Antalet spelare kan varieras från 5 till hela laget!

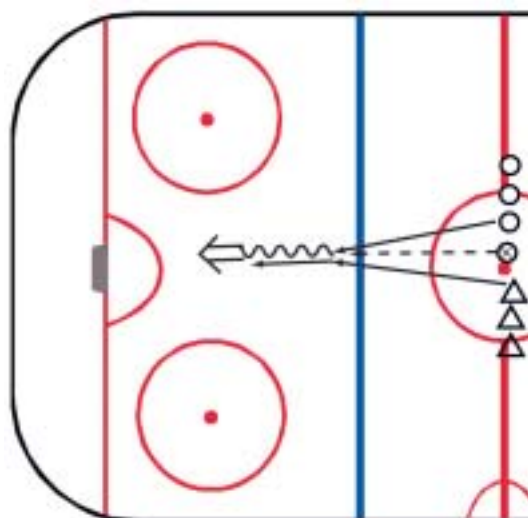


6. Först till puck!

Spelarna ställer upp i 2 led längs med rödlinjen. Tränaren står på mittpunkten och spelar på signal ner en puck till blålinjen. Spelaren som får tag i pucken försöker att göra mål, medan den andre backcheckar.

Att tänka på:

- Det finns många liknande övningar som är väldigt bra. Variera gärna längden på åkvägen och startmetoden. Kom bara ihåg att syftet med övningen är kampmomentet

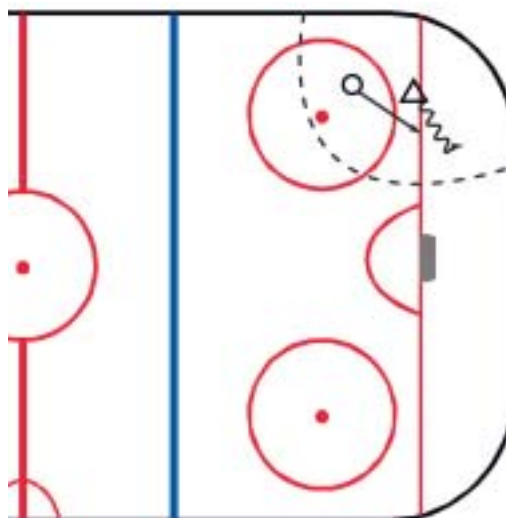


7. 1 mot 1 på en begränsad yta

Aggressivt spel 1 mot 1. Puckföraren försöker hela tiden täcka pucken så att inte motståndaren kan nå den.

Att tänka på:

- Övningen körs i korta intervaller exempelvis 15 sek spel/15 sekunder vila
- Från början kan man instruera den försvarande spelaren att vara passiv och bara följa efter och lätt störa puckföraren för att sedan på signal försöka ta pucken

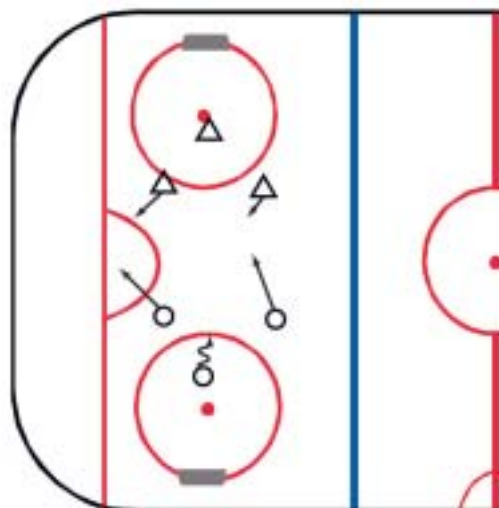


8. Smålagsspel

Här visat som 3 mot 3 tvärs över banan. Spel med flera spelare på en liten yta gör att avståndet till motståndarna alltid är litet och det uppstår många närkampssituationer.

Att tänka på:

- Variera antalet spelare i varje lag
- Variera även spelytans storlek
- Spela även mot bara ett mål
- Sätt upp regler i spelet. Exempelvis att spelarna före spelet startar väljer ut en spelare vardera från motståndarlaget som den ska markera så fort motståndarna har pucken

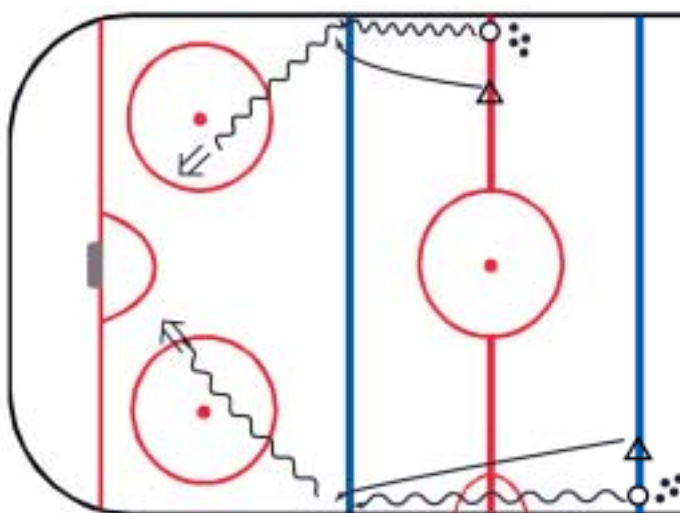


9. 1 mot 1

Båda spelarna startar samtidigt. Puckföraren måste åka nära sargen. Träna på olika moment för att stoppa motståndaren och ta pucken. Börja i lågt tempo och öka farten eftersom. Vid övning i högt tempo ska puckföraren försöka komma förbi försvararen och sedan själv avsluta.

Att tänka på:

- Variera startplatserna, man måste inte starta i mittzonen som på bilden.
- När övningen utförs i maxfart kan det vara bra att låta puckföraren runda en kon i starten för att förhindra tjuvstarter

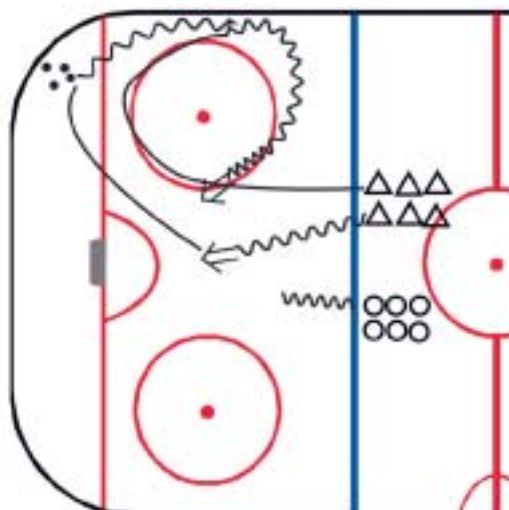


10. Angling

Första spelaren startar med puck och gör ett avslut på mål. Efter det fortsätter han ner i sarghörnet och hämtar en ny puck som han transporterar längs med sargen. Andra spelaren anpassar sin åkning till motståndaren och skär av hans vinkel och tar pucken, sedan fortsätter han in och avslutar med skott på mål.

Att tänka på:

- Börja i lågt tempo så att den försvarande spelaren verkligen får lära sig att skära av vinkeln och anpassa sin fart till motståndaren

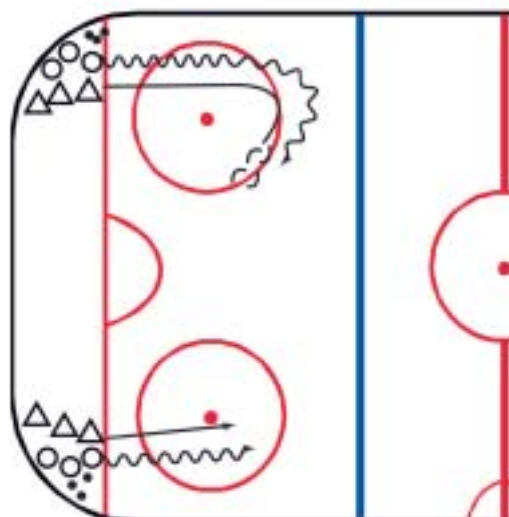


11. 1 mot 1 från hörn

Forward och back startar samtidigt. Backen försöker hela tiden ligga nära forward.

Att tänka på:

- Backen får inte bryta föränn forward vänt ner mot målet

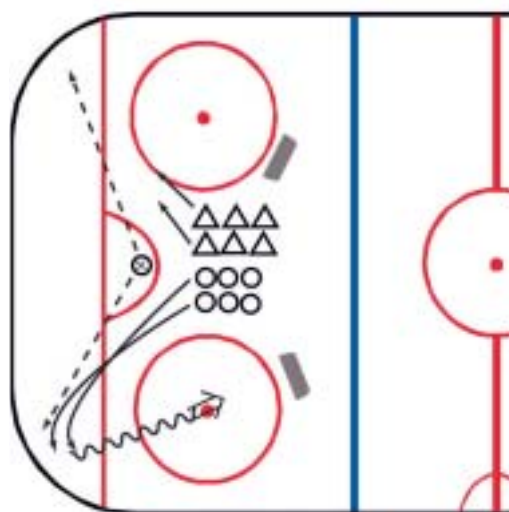


12. 1 mot 1 med kamp om pucken

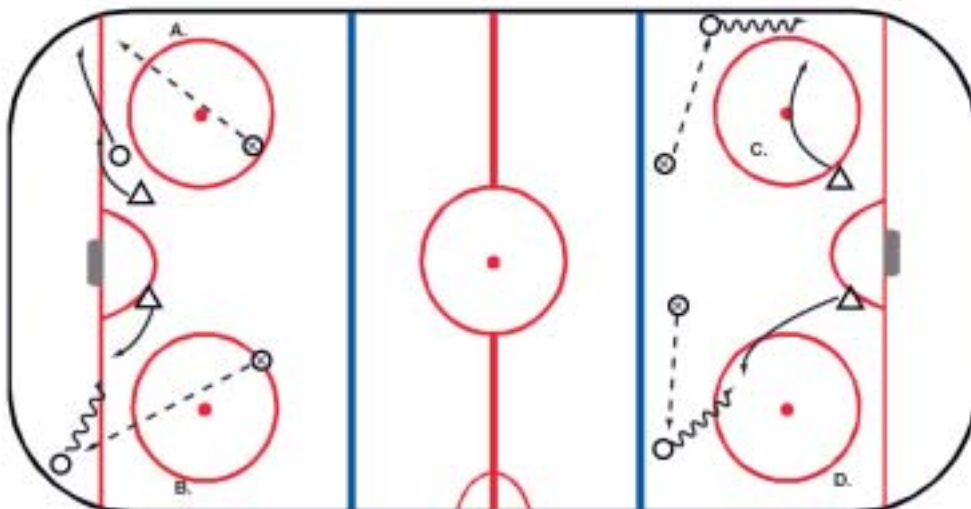
Tränaren spelar ned pucken i sarghörnet. Två spelare startar samtidigt. Den som får tag i pucken åker in och avslutar med skott på mål. Andra spelaren försöker återta pucken.

Att tänka på:

- Tackla inte någon så att han riskerar att ramla med huvudet före in i sargen



13. Närkampssituationer 1 mot 1



A. Tränaren spelar ner pucken i sarghörnet. Forward hämtar pucken och försöker ta sig in framför mål och avsluta.

B. Forward tar emot en passning från tränaren och utmanar backen.

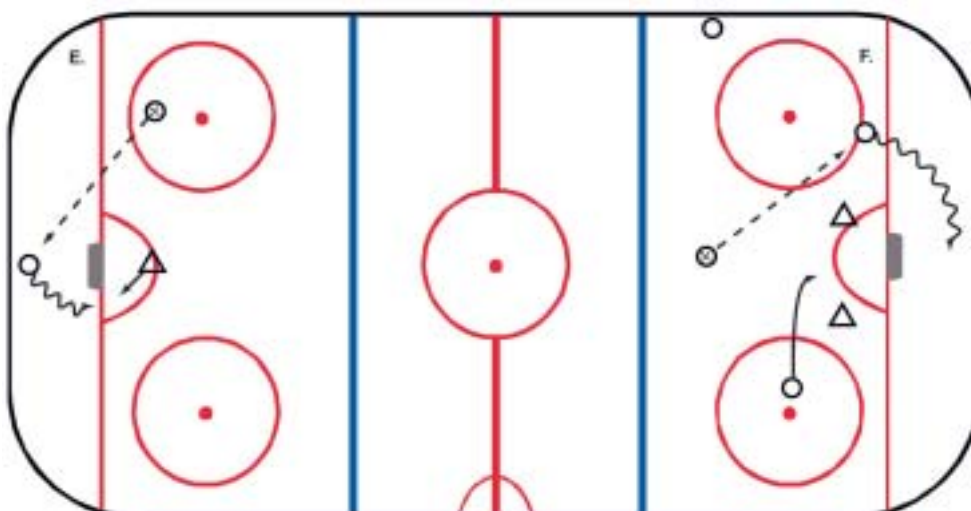
C. Forward tar emot passningen och försöker ta sig förbi backen längs med sargen. Lyckas forwarden komma förbi går han in på mål och avslutar.

D. Forward får passning och går rakt mot mål och utmanar backen.

Att tänka på:

- Backen ska åka i en liten båge när han närmar sig forwarden för att kunna styra honom åt det håll han vill

14. Spel runt mål



E. Tränaren passar till forward bakom mål. Forward försöker ta sig in framför mål för att avsluta.

F. Tränaren passar till forward som åker bakom målburen. Andra forwarden går på mål.

Att tänka på:

- Backarna ska hela tiden ha forwards på utsidan om sig själv och målet

15. Kamp framför mål

Forward passar upp pucken till back och fortsätter sen in framför mål och försöker styra och/eller ta retur. Back som startar från hörn markerar forwarden och försöker hindra honom från att kunna avsluta genom hela övningen. Efter skott och retur gör sig forward spelbar igen. Får en ny puck från andra ledet och avslutar snabbt.

Att tänka på:

- Låt spelarna kampas några sekunder framför mål innan pass eller skott

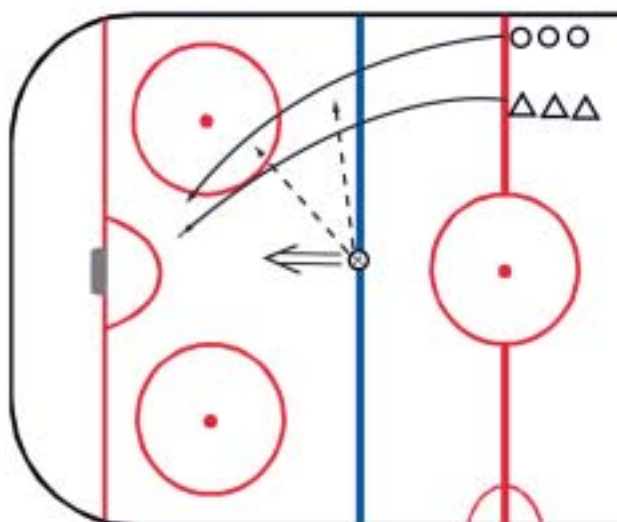


16. Canada

1 mot 1. Båda spelarna startar samtidigt. Forward försöker göra sig spelbar. Backen markerar forward och skär av passningsmöjligheterna. Tränaren passar till forward om han lyckats göra sig spelbar. Annars skjuter han för styrning.

Att tänka på:

- Spela färdigt pucken och ta returer!
- Forward ska gå snabbt på mål

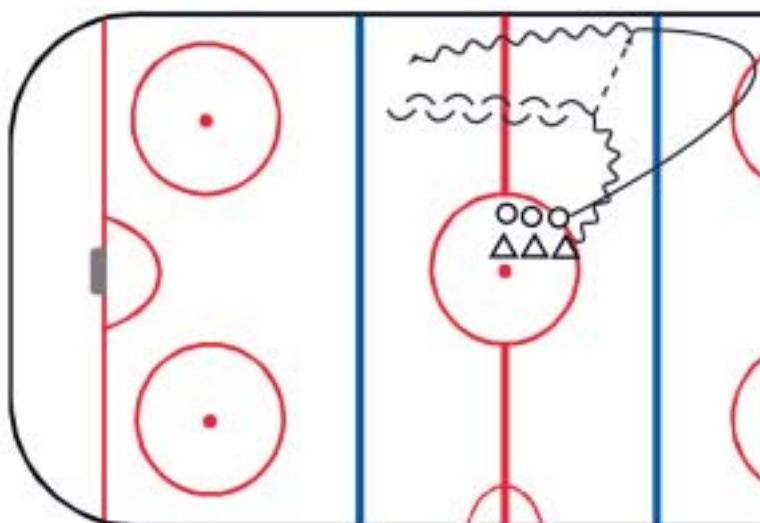


17. Klassisk 1 mot 1

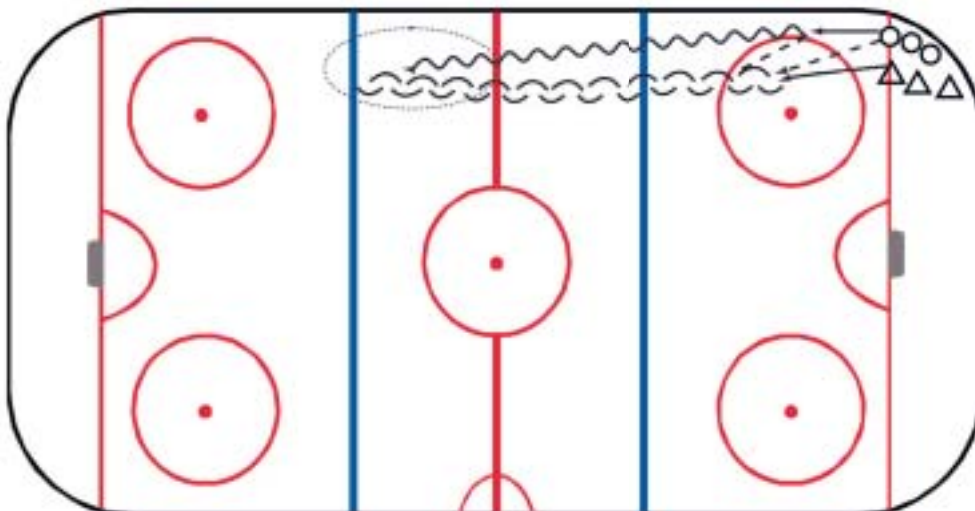
Forward bågar ned till överkanten av tekningscirkeln. Back går in i banan och passar till forward. Forward utmanar backen och försöker komma till avslut. Backen vänder till baklängesåkning och försöker styra forwarden ut mot sargen.

Att tänka på:

- Back ska försöka bryta vid blålinjen



18. 1 mot 1 från hörn över hela banan



Back startar först och får passning från forward, vänder till baklängesåkning och spelar tillbaka pucken. Forward utmanar backen och försöker komma förbi och avsluta. Back styr forward ut mot sargen och försöker bryta mellan röd- och blålinjen.

Att tänka på:

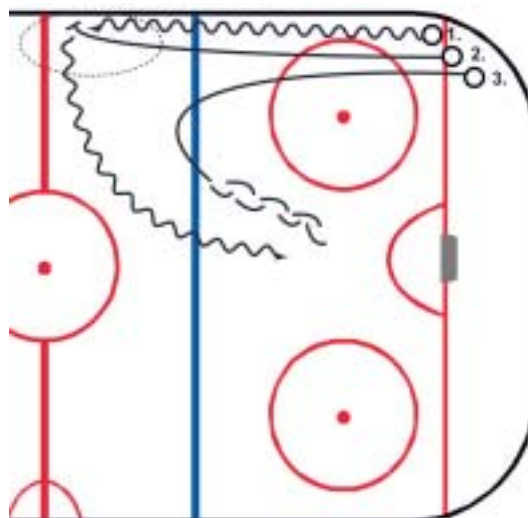
- Bra övning för att träna på stötbrytningar

19. Backchecking och 1 mot 1

Spelare 1 startar med puck och spelare 2 backcheckar. Spelare 2 tacklar och tar pucken. Spelare 2 fortsätter med puck och kommer 1 mot 1, mot spelare 3 som har bågat upp.

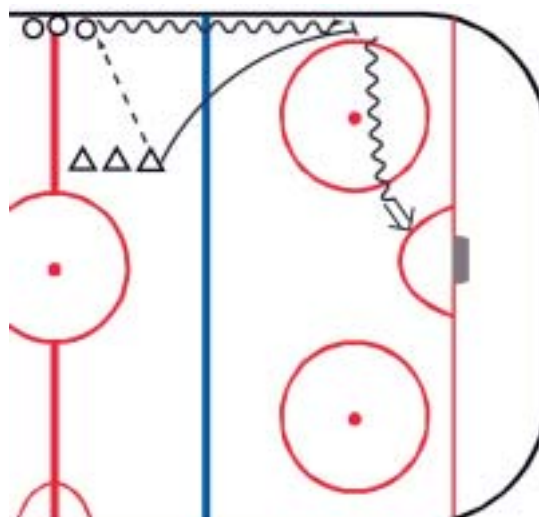
Att tänka på:

- Spelare 1 får inte åka för fort så att spelare 2 aldrig hinner tackla och ta pucken
- Ha en hög frekvens i skridskoåkningen direkt efter tacklingen



20. Backchecking

Försvarende spelare passar till forward som åker in i zon längs sargen. Försvarende spelare styr motståndaren ut mot sargen. Om anfallaren hinner komma förbi försvararen åker han in och avslutar. Får försvararen tag i pucken söker han avslut medan den andra spelaren försöker återta pucken.



Besök oss på www.coachescorner.nu



| Match | År | År | År |
|-------|------|------|------|
| 1 | 1997 | 1998 | 1999 |
| 2 | 1998 | 1999 | 2000 |
| 3 | 1999 | 2000 | 2001 |
| 4 | 2000 | 2001 | 2002 |
| 5 | 2001 | 2002 | 2003 |
| 6 | 2002 | 2003 | 2004 |
| 7 | 2003 | 2004 | 2005 |
| 8 | 2004 | 2005 | 2006 |
| 9 | 2005 | 2006 | 2007 |
| 10 | 2006 | 2007 | 2008 |
| 11 | 2007 | 2008 | 2009 |
| 12 | 2008 | 2009 | 2010 |
| 13 | 2009 | 2010 | 2011 |
| 14 | 2010 | 2011 | 2012 |
| 15 | 2011 | 2012 | 2013 |
| 16 | 2012 | 2013 | 2014 |
| 17 | 2013 | 2014 | 2015 |
| 18 | 2014 | 2015 | 2016 |
| 19 | 2015 | 2016 | 2017 |
| 20 | 2016 | 2017 | 2018 |
| 21 | 2017 | 2018 | 2019 |
| 22 | 2018 | 2019 | 2020 |
| 23 | 2019 | 2020 | 2021 |
| 24 | 2020 | 2021 | 2022 |
| 25 | 2021 | 2022 | 2023 |
| 26 | 2022 | 2023 | 2024 |
| 27 | 2023 | 2024 | 2025 |
| 28 | 2024 | 2025 | 2026 |
| 29 | 2025 | 2026 | 2027 |
| 30 | 2026 | 2027 | 2028 |
| 31 | 2027 | 2028 | 2029 |
| 32 | 2028 | 2029 | 2030 |
| 33 | 2029 | 2030 | 2031 |
| 34 | 2030 | 2031 | 2032 |
| 35 | 2031 | 2032 | 2033 |
| 36 | 2032 | 2033 | 2034 |
| 37 | 2033 | 2034 | 2035 |
| 38 | 2034 | 2035 | 2036 |
| 39 | 2035 | 2036 | 2037 |
| 40 | 2036 | 2037 | 2038 |
| 41 | 2037 | 2038 | 2039 |
| 42 | 2038 | 2039 | 2040 |
| 43 | 2039 | 2040 | 2041 |
| 44 | 2040 | 2041 | 2042 |
| 45 | 2041 | 2042 | 2043 |
| 46 | 2042 | 2043 | 2044 |
| 47 | 2043 | 2044 | 2045 |
| 48 | 2044 | 2045 | 2046 |
| 49 | 2045 | 2046 | 2047 |
| 50 | 2046 | 2047 | 2048 |
| 51 | 2047 | 2048 | 2049 |
| 52 | 2048 | 2049 | 2050 |
| 53 | 2049 | 2050 | 2051 |
| 54 | 2050 | 2051 | 2052 |
| 55 | 2051 | 2052 | 2053 |
| 56 | 2052 | 2053 | 2054 |
| 57 | 2053 | 2054 | 2055 |
| 58 | 2054 | 2055 | 2056 |
| 59 | 2055 | 2056 | 2057 |
| 60 | 2056 | 2057 | 2058 |
| 61 | 2057 | 2058 | 2059 |
| 62 | 2058 | 2059 | 2060 |
| 63 | 2059 | 2060 | 2061 |
| 64 | 2060 | 2061 | 2062 |
| 65 | 2061 | 2062 | 2063 |
| 66 | 2062 | 2063 | 2064 |
| 67 | 2063 | 2064 | 2065 |
| 68 | 2064 | 2065 | 2066 |
| 69 | 2065 | 2066 | 2067 |
| 70 | 2066 | 2067 | 2068 |
| 71 | 2067 | 2068 | 2069 |
| 72 | 2068 | 2069 | 2070 |
| 73 | 2069 | 2070 | 2071 |
| 74 | 2070 | 2071 | 2072 |
| 75 | 2071 | 2072 | 2073 |
| 76 | 2072 | 2073 | 2074 |
| 77 | 2073 | 2074 | 2075 |
| 78 | 2074 | 2075 | 2076 |
| 79 | 2075 | 2076 | 2077 |
| 80 | 2076 | 2077 | 2078 |
| 81 | 2077 | 2078 | 2079 |
| 82 | 2078 | 2079 | 2080 |
| 83 | 2079 | 2080 | 2081 |
| 84 | 2080 | 2081 | 2082 |
| 85 | 2081 | 2082 | 2083 |
| 86 | 2082 | 2083 | 2084 |
| 87 | 2083 | 2084 | 2085 |
| 88 | 2084 | 2085 | 2086 |
| 89 | 2085 | 2086 | 2087 |
| 90 | 2086 | 2087 | 2088 |
| 91 | 2087 | 2088 | 2089 |
| 92 | 2088 | 2089 | 2090 |
| 93 | 2089 | 2090 | 2091 |
| 94 | 2090 | 2091 | 2092 |
| 95 | 2091 | 2092 | 2093 |
| 96 | 2092 | 2093 | 2094 |
| 97 | 2093 | 2094 | 2095 |
| 98 | 2094 | 2095 | 2096 |
| 99 | 2095 | 2096 | 2097 |
| 100 | 2096 | 2097 | 2098 |
| 101 | 2097 | 2098 | 2099 |
| 102 | 2098 | 2099 | 2100 |
| 103 | 2099 | 2100 | 2101 |
| 104 | 2100 | 2101 | 2102 |
| 105 | 2101 | 2102 | 2103 |
| 106 | 2102 | 2103 | 2104 |
| 107 | 2103 | 2104 | 2105 |
| 108 | 2104 | 2105 | 2106 |
| 109 | 2105 | 2106 | 2107 |
| 110 | 2106 | 2107 | 2108 |
| 111 | 2107 | 2108 | 2109 |
| 112 | 2108 | 2109 | 2110 |
| 113 | 2109 | 2110 | 2111 |
| 114 | 2110 | 2111 | 2112 |
| 115 | 2111 | 2112 | 2113 |
| 116 | 2112 | 2113 | 2114 |
| 117 | 2113 | 2114 | 2115 |
| 118 | 2114 | 2115 | 2116 |
| 119 | 2115 | 2116 | 2117 |
| 120 | 2116 | 2117 | 2118 |
| 121 | 2117 | 2118 | 2119 |
| 122 | 2118 | 2119 | 2120 |
| 123 | 2119 | 2120 | 2121 |
| 124 | 2120 | 2121 | 2122 |
| 125 | 2121 | 2122 | 2123 |
| 126 | 2122 | 2123 | 2124 |
| 127 | 2123 | 2124 | 2125 |
| 128 | 2124 | 2125 | 2126 |
| 129 | 2125 | 2126 | 2127 |
| 130 | 2126 | 2127 | 2128 |
| 131 | 2127 | 2128 | 2129 |
| 132 | 2128 | 2129 | 2130 |
| 133 | 2129 | 2130 | 2131 |
| 134 | 2130 | 2131 | 2132 |
| 135 | 2131 | 2132 | 2133 |
| 136 | 2132 | 2133 | 2134 |
| 137 | 2133 | 2134 | 2135 |
| 138 | 2134 | 2135 | 2136 |
| 139 | 2135 | 2136 | 2137 |
| 140 | 2136 | 2137 | 2138 |
| 141 | 2137 | 2138 | 2139 |
| 142 | 2138 | 2139 | 2140 |
| 143 | 2139 | 2140 | 2141 |
| 144 | 2140 | 2141 | 2142 |
| 145 | 2141 | 2142 | 2143 |
| 146 | 2142 | 2143 | 2144 |
| 147 | 2143 | 2144 | 2145 |
| 148 | 2144 | 2145 | 2146 |
| 149 | 2145 | 2146 | 2147 |
| 150 | 2146 | 2147 | 2148 |
| 151 | 2147 | 2148 | 2149 |
| 152 | 2148 | 2149 | 2150 |
| 153 | 2149 | 2150 | 2151 |
| 154 | 2150 | 2151 | 2152 |
| 155 | 2151 | 2152 | 2153 |
| 156 | 2152 | 2153 | 2154 |
| 157 | 2153 | 2154 | 2155 |
| 158 | 2154 | 2155 | 2156 |
| 159 | 2155 | 2156 | 2157 |
| 160 | 2156 | 2157 | 2158 |
| 161 | 2157 | 2158 | 2159 |
| 162 | 2158 | 2159 | 2160 |
| 163 | 2159 | 2160 | 2161 |
| 164 | 2160 | 2161 | 2162 |
| 165 | 2161 | 2162 | 2163 |
| 166 | 2162 | 2163 | 2164 |
| 167 | 2163 | 2164 | 2165 |
| 168 | 2164 | 2165 | 2166 |
| 169 | 2165 | 2166 | 2167 |
| 170 | 2166 | 2167 | 2168 |
| 171 | 2167 | 2168 | 2169 |
| 172 | 2168 | 2169 | 2170 |
| 173 | 2169 | 2170 | 2171 |
| 174 | 2170 | 2171 | 2172 |
| 175 | 2171 | 2172 | 2173 |
| 176 | 2172 | 2173 | 2174 |
| 177 | 2173 | 2174 | 2175 |
| 178 | 2174 | 2175 | 2176 |
| 179 | 2175 | 2176 | 2177 |
| 180 | 2176 | 2177 | 2178 |
| 181 | 2177 | 2178 | 2179 |
| 182 | 2178 | 2179 | 2180 |
| 183 | 2179 | 2180 | 2181 |
| 184 | 2180 | 2181 | 2182 |
| 185 | 2181 | 2182 | 2183 |
| 186 | 2182 | 2183 | 2184 |
| 187 | 2183 | 2184 | 2185 |
| 188 | 2184 | 2185 | 2186 |
| 189 | 2185 | 2186 | 2187 |
| 190 | 2186 | 2187 | 2188 |
| 191 | 2187 | 2188 | 2189 |
| 192 | 2188 | 2189 | 2190 |
| 193 | 2189 | 2190 | 2191 |
| 194 | 2190 | 2191 | 2192 |
| 195 | 2191 | 2192 | 2193 |
| 196 | 2192 | 2193 | 2194 |
| 197 | 2193 | 2194 | 2195 |
| 198 | 2194 | 2195 | 2196 |
| 199 | 2195 | 2196 | 2197 |
| 200 | 2196 | 2197 | 2198 |
| 201 | 2197 | 2198 | 2199 |
| 202 | 2198 | 2199 | 2200 |
| 203 | 2199 | 2200 | 2201 |
| 204 | 2200 | 2201 | 2202 |
| 205 | 2201 | 2202 | 2203 |
| 206 | 2202 | 2203 | 2204 |
| 207 | 2203 | 2204 | 2205 |
| 208 | 2204 | 2205 | 2206 |
| 209 | 2205 | 2206 | 2207 |
| 210 | 2206 | 2207 | 2208 |
| 211 | 2207 | 2208 | 2209 |
| 212 | 2208 | 2209 | 2210 |
| 213 | 2209 | 2210 | 2211 |
| 214 | 2210 | 2211 | 2212 |
| 215 | 2211 | 2212 | 2213 |
| 216 | 2212 | 2213 | 2214 |
| 217 | 2213 | 2214 | 2215 |
| 218 | 2214 | 2215 | 2216 |
| 219 | 2215 | 2216 | 2217 |
| 220 | 2216 | 2217 | 2218 |
| 221 | 2217 | 2218 | 2219 |
| 222 | 2218 | 2219 | 2220 |
| 223 | 2219 | 2220 | 2221 |
| 224 | 2220 | 2221 | 2222 |
| 225 | 2221 | 2222 | 2223 |
| 226 | 2222 | 2223 | 2224 |
| 227 | 2223 | 2224 | 2225 |
| 228 | 2224 | 2225 | 2226 |
| 229 | 2225 | 2226 | 2227 |
| 230 | 2226 | 2227 | 2228 |
| 231 | 2227 | 2228 | 2229 |
| 232 | 2228 | 2229 | 2230 |
| 233 | 2229 | 2230 | 2231 |
| 234 | 2230 | 2231 | 2232 |
| 235 | 2231 | 2232 | 2233 |
| 236 | 2232 | 2233 | 2234 |
| 237 | 2233 | 2234 | 2235 |
| 238 | 2234 | 2235 | 2236 |
| 239 | 2235 | 2236 | 2237 |
| 240 | 2236 | 2237 | 2238 |
| 241 | 2237 | 2238 | 2239 |
| 242 | 2238 | 2239 | 2240 |
| 243 | 2239 | 2240 | 2241 |
| 244 | 2240 | 2241 | 2242 |
| 245 | 2241 | 2242 | 2243 |
| 246 | 2242 | 2243 | 2244 |
| 247 | 2243 | 2244 | 2245 |
| 248 | 2244 | 2245 | 2246 |
| 249 | 2245 | 2246 | 2247 |
| 250 | 2246 | 2247 | 2248 |
| 251 | 2247 | 2248 | 2249 |
| 252 | 2248 | 2249 | 2250 |
| 253 | 2249 | 2250 | 2251 |
| 254 | 2250 | 2251 | 2252 |
| 255 | 2251 | 2252 | 2253 |
| 256 | 2252 | 2253 | 2254 |
| 257 | 2253 | 2254 | 2255 |
| 258 | 2254 | 2255 | 2256 |
| 259 | 2255 | 2256 | 2257 |
| 260 | 2256 | 2257 | 2258 |
| 261 | 2257 | 2258 | 2259 |
| 262 | 2258 | 2259 | 2260 |
| 263 | 2259 | 2260 | 2261 |
| 264 | 2260 | 2261 | 2262 |
| 265 | 2261 | 2262 | 2263 |
| 266 | | | |