



NÄRKAMPSSPEL

av Björn Kinding

INNEHÅLL

INLEDNING

Närkampsspel

Defensiva färdigheter

SEKTION A / närkampsspelets komponenter

- *Regler och etik*
- *Närkampsspelets fyra hörnstenar*
- *Utveckla närkampsspelet*
- *Teknik för närkampsspel kan läras, tränas och utvecklas*

SEKTION B / närkampsspelets inlärningsprogression

Steg 1: Position och styrning

Steg 2: Klubbrytning

Steg 3: Kroppskontakt

Steg 4: Kroppstackling

SEKTION C / närkampsträning

- *Barmarksträning för kroppskontakt*
- *Isträning och lämpliga övningar*





Det här materialet är avsett för dig som tränar spelare mellan 16 och 20 års ålder och riktar sig framför allt till dig som tränar elitinriktade spelare. Instruktionerna förutsätter att du tagit del av pärmen Ishockeyns ABC och noga studerat närkampsspelsmaterialet som finns där. Vidare förutsätts att alla dina spelare har instruerats och tränats i enlighet med ovan nämnda material.

Avsikten är att presentera ett tekniskt och taktiskt utförande av närkampsspelet, utan att ge avkall på spelarnas säkerhet. Det är dock viktigt att poängtera att närkampsspelet i ishockey innebär vissa risker.

Att träna och utbilda spelarna i närkampsspel är en nödvändighet i dagens ishockey. Det är inte bara ditt lags offensiva och defensiva kapacitet som är beroende av dina spelares förmåga att tackla och markera, utan även dina spelares säkerhet, styrs av hur väl de har tränats till att skydda sig själva. På de följande sidorna finner du information om kroppstacklingar, kroppskontakt, klubbrytningar samt positions- och styrspel.

Närkampsspelets fyra hörnstenar:

Fysisk förmåga
Tekniskt kunnande
Mental styrka
Gott omdöme



När du med visshet vet att alla dina spelare kan tackla och ta emot en tackling på ett korrekt sätt, kommer du att märka en ökad känsla av säkerhet. Detta ger sig uttryck i en upphöjd nivå av kontroll över ditt lag. Dessutom kan du räkna med ett markant förbättrat försvars- och anfallsspel.

Närkampsspelets teknik är inte en fristående teknisk förmåga, utan består av en mängd av tekniska element. Skridskoåkning är grunden till alla former av närkampsspel. Klubbföring är viktig för klubbrytningar, och även pass- och skottekniken är sammanflätad med förmågan att stå emot en tackling. Så det är viktigt att förbättra de tekniska elementen hos alla spelare.

Defensiva färdigheter

Om hockeyn bygger på att skapa målchanser och göra mål, så är det lika viktigt att försvåra motståndarnas möjligheter till kreativt spel och att förhindra dem från att göra mål. Både backar och forwards förväntas tackla, markera, låsa, rensa undan, täcka skott samt arbeta hårt och organiserat för att omöjliggöra motståndarnas anfallsspel. Effektivt försvarsspel betyder att vara tuff, solid, modig och stark, men också snabb och rörlig samt att behärska en mängd olika försvarsfärdigheter. Att en duktig försvarare är tekniskt fulländad är något man sällan hör, men tekniskt fulländad är precis vad han är.



Kompromissa aldrig med din säkerhet genom att godtroget förlita dig på en motståndares renhårighet. Du ansvarar själv för din egen säkerhet på isen.

För att nå framgång i dagens hockey behöver ditt lag vara välorganiserat och följa klara system vad gäller både forechecking, styrspel, försvarsspelet i egen zon samt spel i numerärt underläge. Ett system är dock bara så effektivt som dina spelares förmåga att utföra sina tilldelade uppgifter. Aggressiv forechecking kräver goda färdigheter när det gäller skridskoåkning.

En mer avvaktande forechecking kräver utomordentlig klubbteknik samt goda kunskaper i spelförståelse för att skära av passningar och snappa upp lösa puckar. Du måste alltså lära dina spelare en rad tekniska färdigheter för att de skall kunna genomföra ett modernt försvarsspel.

Längre fram kommer vi att gå in på vilka försvarsspels- och närkampsfärdigheter som dina spelare behöver. Med hjälp av dessa beskrivningar kan du metodiskt utveckla dina spelare och förbereda dem för modern hockey på hög nivå. Genom att träna alla dina spelare till att behärska ett komplett närkampsspel, kommer inte bara ditt försvarsspel att förbättras utan även ditt anfallsspel blir mycket effektivare. Att utveckla ditt lags närkampsspel kommer att ge dig de fördelar du behöver för att leda ditt lag till framgång.

Försvarsspelets tekniska element:

Åka skridskor
Bryta med klubban
Skära av vinklar
Rensa undan
Kroppstackla
Skydda sig mot en kroppstackling
Markera
Täcka skott
Låsa upp motståndaren



Sektion A

Regler och Etik

Reglerna är en viktig grund för all idrott. Innan du kan börja spela behöver du klara direktiv på vad spelet går ut på. Reglerna talar också om vad du kan förvänta dig och vad du ger ditt samtycke till. Ställer du upp i en hockeymatch ger du ditt samtycke till att motståndaren försöker att tackla dig. Men du ger samtidigt ditt samtycke att inte crosschecka någon, eller att tackla någon i ryggen. Reglerna talar om vad ishockey är för något. Följer du inte reglerna, spelar du inte ishockey.

Hockeyns säkerhetsregler förbjuder:

Slashing
Crosschecking
Roughing
Tackling i ryggen
Charging



Vissa regler är tekniska regler. De talar om hur spelet spelas. Till dessa hör offside, målets storlek, och antalet spelare. Andra regler är säkerhetsregler. Deras uppgift är att skydda spelarna och garantera deras säkerhet. Som ledare är det din viktigaste uppgift att värna om deltagarnas säkerhet. Tillåter du att dina spelare bryter mot hockeyns säkerhetsregler visar du både försumlighet och dåligt omdöme som ledare.

Du måste alltså lära dina spelare innebörden av idrottslig etik, och kräva att de lever upp till denna. De måste förstå och handla enligt reglernas syfte. Därför måste de utöva självkontroll i riskfyllda situationer, men samtidigt vara beredda på att en motståndare kan bryta mot säkerhetsreglerna.



Idrottslig etik

- Förstå syftet med reglerna och handla i dess anda.
- Undvik att skada någon.
- Självkontroll och gott omdöme har förtur över det som reglerna tillåter.
- Sätt personlig stolthet i att alla kan lita på dig.



Kontakt med huvudet



Sträckta armar



Tackling från en blind vinkel



Tackla bakifrån



Korsade armar



Låg tackling



Hoppa

Bilderna visar situationer med
brist på idrottslig etik.

Sektion A



Närkampsspelets fyra hörnstenar

Din effektivitet i närkamperna vilar på flera skilda egenskaper. För att utveckla ett komplett och funktionellt närkampsspel måste du utveckla dessa egenskaper var för sig, men samtidigt i en välbalanserad relation till varandra. Principen kan jämföras med att bygga grunden till ett hus. Är inte alla hörnstenarna solida kommer huset att rasa samman, och är hörnstenarna olika stora kommer huset att luta och bli instabilt.

Närkampsspelets fyra hörnstenar:

Fysisk förmåga
Tekniskt kunnande
Mental styrka
Gott omdöme



Är någon av dessa byggblock otillräckligt byggda blir närkampsspelet ett vackligt fuskbygge som inte håller vid högre påfrestningar.

För att bli en bra närkampsspelare måste du bygga din kapacitet på fyra solida hörnstenar. En dåligt utvecklad hörnsten kan inte kompenseras av tre välutvecklade:

- Det hjälper inte att du är fysiskt stark om du inte har rätt teknik för att kunna omsätta din styrka i en effektiv tackling.
- Det är meningslöst att du utvecklar en bra teknik, om du inte besitter modet och den mentala styrkan att kraftfullt gå in i närkamperna.
- Det är bortkastade resurser att vara stark, tekniskt kunnig och modig, om du inte förstår spelets idé eller använder dina förmågor på ett omdömeslöst sätt. Ett sådant handlande leder kortfristig till utvisningar och skador och långfristig urholkar det spelets idé och leder till ditt lags och hela sportens förfall.

Utveckla närkampsspelet

För att utveckla ditt närkampsspel måste du träna varje del av närkampsspelet. Du måste förbättra din fysik, teknik, mentala styrka och ditt omdöme. Med vissa delar av denna träning, t.ex. styrketräning är du säkert redan väl förtrogen, men även när det gäller gott omdöme och mental styrka har du rikligt med erfarenheter. Som varje människa vet du också vad som i grund och botten är rätt och vad som är fel. Det gäller bara att tänka efter och lyssna på din inre stämma.

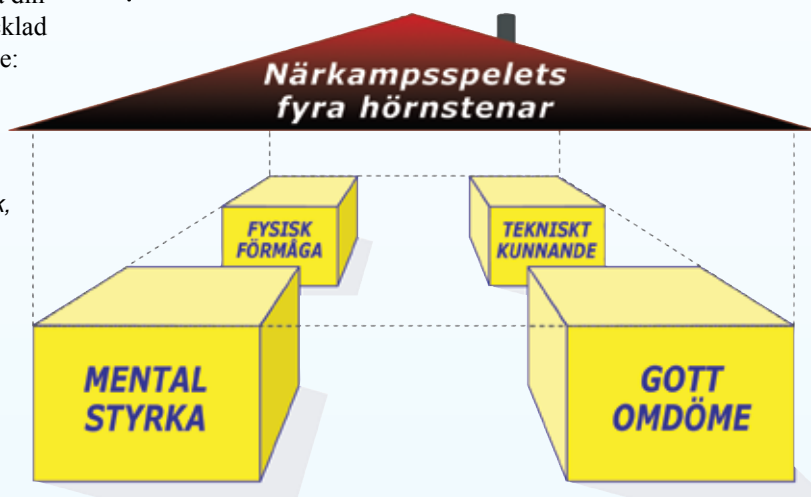
Med din träning kommer du att märka att en förbättring inom ett område också ofta medför en förbättring inom ett annat område. Inom den fysiska träningen blir följden av en starkare bålmskulatur att du kan omsätta benstyrkan på ett effektivare sätt. Egenskaperna fungerar alltså i symbios med varandra. Samma förhållande gäller även för till synes vitt skilda områden. Förbättrar du din styrka möjliggörs en bättre teknik. På samma sätt kan du förvänta dig, att med en starkare kropp, korrekt teknik och gott omdöme, kommer ditt självförtroende och mod att öka.

För närkampsspelet är framför allt ben- och bålstyrkan av högsta betydelse. Förmågan att från en låg position accelerera kroppsmassan i önskad riktning kräver en god styrka i benen. Dessutom är stark muskulatur i axellederna viktigt för att förebygga skador.

För varje närkampsaktion finns ett korrekt tekniskt utförande. Enhetligt för alla är en bredbent djup grundposition och en bra rörlighet i skridskoåkningen.

Mental styrka karaktäriseras mestadels med självförtroende och mod. Dessa är i sin tur direkt beroende av den fysiska förmågan och det tekniska kunnandet. Kontinuerlig träning inom dessa områden och gradvis inläring av närkampsspelet ökar den mentala styrkan.

Alla dina aktioner som idrottsman bygger på ditt omdöme och hur väl du förstår och omsätter idrottslig etik. Med ökad närkampskapacitet ökar också dina möjligheter att göra en korrekt bedömning



Sektion A

Närkampsspelsteknik kan läras, tränas och utvecklas

Närkampsspel missförstås ibland som en okontrollerad och brutal handling, där två spelare våldsamt kolliderar med varandra. I själva verket består närkampsspelet av en mängd färdigheter som du måste lära dig, samt ständigt underhålla och utveckla genom träning. Brutalitet och våld ingår inte bland dessa färdigheter. Däremot är aggressivitet och fysisk hårdhet viktiga komponenter både när du levererar och tar emot en tackling.

Som tacklare och mottagare måste du genomgå omfattande träning för att kunna utföra närkampsspelet på ett korrekt sätt. Denna träning är en viktig del av din utveckling. Oerfarenhet och felaktigt utförande förorsakar inte bara förlorade närkamper och matcher utan ofta även smärta och skador.

Många tränare utesluter aggressivt närkampsspel och tacklingar från träningen för att prioritera säkerheten. Denna prioritering kan dock leda till att spelarna får otillräckligt med träning och utsätts för onödiga risker under matcherna. Detta är ett dilemma som kan jämföras med Moment 22. Minskar du skaderisken under träning så ökar skaderisken under match, men för att minska skaderisken under match måste du öka riskerna på träningen. Eller finns det en tredje väg?

Att utsätta någon för skaderisker är inte acceptabelt, vare sig vid träning eller vid match. Det är alltså nödvändigt att du tränar närkampsspelet under kontrollerade former. I ett hockeylag behöver endast ett fåtal spelare kunna leverera hårda kroppstacklingar, men alla spelare är potentiella måltavlor och kommer att utsättas för tacklingar. Den viktigaste färdigheten som du måste bemästra är alltså att ta emot en tackling utan att utsätta dig själv för fara. Därför kan du vänta med att utveckla kraft i tacklingarna tills alla spelare har lärt sig att ta emot en tackling på rätt sätt.

För att träna närkampsspel behöver du inte en motståndare utan en partner. En partner är en medspelare som anpassar sin kraftinsats så att den bäst gynnar träningen av din mottagarteknik. Mottagartekniken är träningens prioritet och du lär dig ingenting ifall din partner tacklar alltför aggressivt.

Tacklare och mottagare finns egentligen inte, eller rättare sagt, bör ej finnas. En spelare lanserar visserligen tacklingen, men i själva kontaktögonblicket agerar båda spelarna som tacklare. Det krävs alltså en högst aktiv och aggressiv respons när du blir utsatt för en tackling. Det gäller inte så mycket att ta emot, utan snarare att stå emot, ge igen, ta för sig eller rent av initiera kontakt. Att nedlåta sig till att vara en mottagare är det säkraste sättet att förlora närkampen och att utsätta sig själv för skaderisk.

Sammanfattning Sektion A

En ledares viktigaste uppgift att värna om alla deltagarnas säkerhet.

Följer du inte reglerna, så spelar du inte ishockey.

Närkampsteknik tränas bäst av två partners, där intensiteten anpassas för att kunna utveckla mottagarens mottagningsfärdigheter.

Vissa regler har till uppgift att skydda spelarna. Brott mot dessa, som t.ex. slashing, boarding och crosschecking, kan du som tränare aldrig acceptera.

Endast ett fåtal spelare behöver lära sig att kroppstackla på ett intrycksfullt sätt, men alla spelare måste lära sig att ta emot en tackling. Därför är det väsentligt att alla spelare först lär sig att ta emot en tackling.

Anpassa kraftinsatsen så att den bäst gynnar träningen av mottagartekniken.

Lär dina spelare att alltid agera med ett gott omdöme t.ex.:

- Förstå syftet bakom reglerna och handla i dess anda.
- Undvik att skada någon.
- Självkontroll och gott omdöme har förtur över det som reglerna tillåter.
- Sätt personlig stolthet i att alla alltid kan lita på dig (men kompromissa aldrig med din säkerhet genom att lita på andra).

JAG TACKLAR DIG BARA
MED EN KRAFT LÄMPLIG FÖR
ATT DU SKA KUNNA TRÄNA
DIN MOTTAGNINGSTEKNIK.



Endast ett fåtal spelare behöver lära sig att kroppstackla på ett effektivt sätt, men alla spelare måste lära sig att ta emot en tackling!

Sektion B



NÄRKAMPSSPELETS inlärningsprogression

Kunskap och motoriska färdigheter måste läras in stegvis. Detta är ett accepterat koncept som i högsta grad gäller för inläringen av ishockeyns färdigheter. Trappstegen i närkampsspelets inläring är illustrerad nedan i form av en pyramid. Den optimala inläringen vilar på hur väl du förstår spelets idé och den respekt du visar för alla deltagare. Därefter är skridskoökning och god spelförståelse viktigt för att kunna förflytta och positionera sig rätt.

Att använda klubban på ett effektivt sätt tillsammans med förmågan att skydda sig själv vid kroppskontakt, kompletterar grunden för att slutligen kunna utveckla ett aggressivt och funktionellt närkampsspel. Otillräcklig grundträning av ett föregående steg kommer markant försämra dina möjligheter att fullända inläringen av nästa steg.



Din maximala potential kan du bara nå steg för steg. Det är som att bygga en pyramid, Om en nivå är för smal, kommer toppen att bli lägre.

STEG 4	Kroppstackling Kroppstackling innebär att du med stor kraft stoppar en motståndare på ett effektivt och säkert sätt.	
STEG 3	Kroppskontakt Med kroppen kan du se till att blockera motståndaren eller hans tänkta åkväg. Samt på ett säkert sätt ta emot en tackling.	
STEG 2	Klubbrytning Med hjälp av god klubbteknik kan du på detta sätt störa motståndaren och tvinga fram en puckförlust samt återvinna pucken.	
STEG 1	Position och styrning Med hjälp av dessa två egenskaper kan du etablera en fördelaktig position från vilken du kan närma dig motståndaren i en fördelaktig vinkel och på så sätt minimera hans tid och utrymme.	
FUNDAMENT	Attityd, Etik, och Respekt Alla aktioner ovan bygger på ett fundament av god attityd, gott omdöme och respekt för sig själv, med- och motspelare samt spelets idé.	

Sektion A

Position och styrning

STEG 1 Kommer du rätt in i närkampen går du för det mesta segrande ur situationen. Det är viktigt att manövrera sig själv och motståndaren till en för dig fördelaktig position innan du stiger in i närkampen. Hur väl du kontrollerar passningslinjen, skottlinjen, avståndet till motspelaren samt din förmåga att styra din motståndare till ett för dig fördelaktigt område är avgörande faktorer för hur väl du kommer att lyckas.

Du behöver alltså god skridskoåkning både vad beträffar rörlighet och snabbhet, samt konstant läsa spelet för att avskärma, stressa och slutligen attackera din motståndare. Nedan följer några taktiska - tekniska begrepp som är viktiga för ett effektivt närkampsspel.

A	Defensiva sidan	Mellan motståndaren och det egna målet
B	Passningslinje	Den rätta linjen mellan två motståndare
C	Skottlinje	Den rätta linjen mellan pucken och det egna målet
D	Defensiv triangel	Defensiva sidan till två motståndare
E	Offensiva sidan	Mellan motståndaren och motståndarens mål
F	Styra	Närma sig motståndaren, från en gynnsam vinkel, för att driva honom i önskad riktning
G	Stäng luckan	Reducera avståndet mellan sig själv och motståndaren



Är att etablera en fördelaktig position från vilken motståndaren kan angripas.

Sektion B

STEG 2

Klubbrytning

Klubbrytning är den metod som oftast används för att återvinna pucken.

STÖTBRYTNING 1. Håll klubban i en hand. 2. Håll hela bladet på isen. 3. Starta med armbågen böjd och armen intill kroppen. 4. Vänta på rätt tillfälle. 5. Sträck armen med en kraftfull stöt så att klubbladet träffar pucken.	
LYFTNING AV KLUBBAN 1. Håll klubban i ett brett grepp. 2. Sätt in lyftet så nära bladet som möjligt. 3. Utnyttja överraskningsmomentet. 4. Lyft med stor kraft utan för- eller eftersving. 5. Timing är viktig, sätt in lyftet när motståndaren är på väg att utföra en rörelse.	
LÅSNING AV KLUBBAN 1. Håll klubban med bred fattning. 2. Sätt in stöten 2/3 ner på skaftet. 3. Anbringa maximal kraft. 4. Timing är viktig, lås precis när motståndaren är på väg att utföra en rörelse. 5. Behåll den defensiva positionen varifrån motståndaren kan kontrolleras.	
SVEPBRYTNING 1. Håll klubban i en hand. 2. Använd bara armen för att utföra sveprörelsen (vrid inte kroppen). 3. Håll hela bladet på isen. 4. Vänta på rätt tillfälle. 5. Behåll den defensiva positionen varifrån motståndaren kan kontrolleras.	
SLAG PÅ KLUBBAN 1. Slå mot bladets sida eller mot skaftet så nära bladet som möjligt. 2. Försök att träffa med klubbans häl. 3. Använd ett kort kraftfullt slag, utan bakåtsving. 4. Vänta på rätt tillfälle. 5. Behåll den defensiva positionen varifrån motståndaren kan kontrolleras.	
BÄNDA BORT MOTSTÅNDARE 1. Gå in i närkampen från sidan. 2. Kila in klubban mellan motståndaren och sargen. 3. Håll skaftet mot motståndarens benskydd. 4. Bänd bort motståndaren från sargen. 5. Gräv fram pucken. (I idealfall, låt en medspelare ta pucken)	

Sektion B

Kroppskontakt

STEG 3 *Tolv spelare* och tre domare som alla rör sig inom en begränsad yta leder oundvikligt till sammanstötningar och kollisioner.

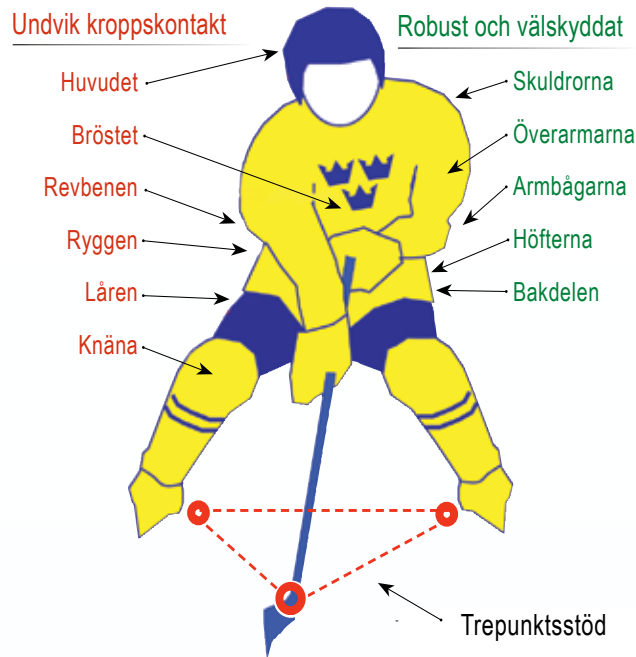
Kroppskontakt är tveklöst en del av spelets natur. För att lyckas i dagens hockey måste du kunna utföra alla dina tekniska färdigheter på en liten yta där du ständigt stöter in i motståndare, sarg och ibland även medspelare. De spelare som lyckas bäst är de som är stabila och därför kan behålla balansen i trånga aggressiva situationer. I en bredbent kroppsställning med låg tyngdpunkt och trepunktsstöd eller stöd av sargen etablerar du denna stabilitet.

Timing är också viktig, för att kunna ta stöd av sargen eller luta sig mot motståndaren i rätt ögonblick. Av avgörande betydelse är också att ta emot stötarna med rätt kroppsdelar.



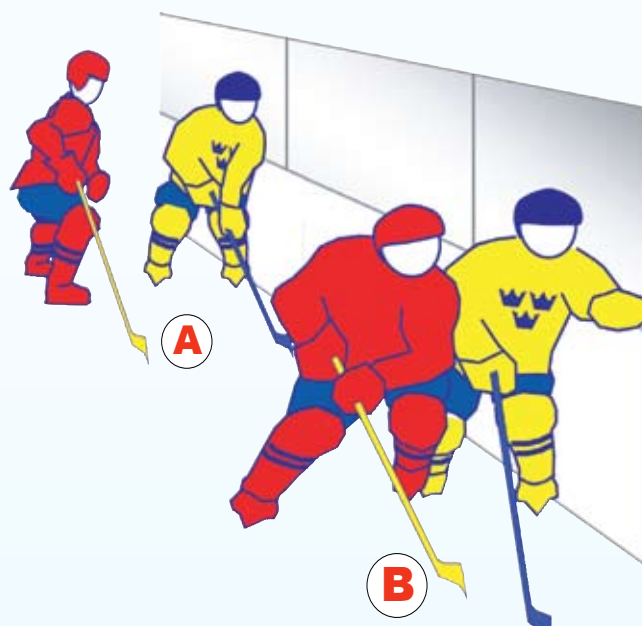
Du måste lära dig att själv bestämma vilken del av din kropp som kommer att ta emot stöten vid en tackling eller kollision. Att försöka att undvika kroppskontakt till varje pris är ett säkert sätt att bli skadad. Istället bör du använda dina robusta och väl skyddade kroppsdelar, på samma sätt som en viking använde sin sköld för att avvärja en attack. Möt stöten med skölden. En hockeyspelares sköld är skydden på hans axlar, överarmar och höfter.

Vissa kroppsdelar är mycket ömtåliga och skall aldrig exponeras, medan andra är väl skyddade och robusta. Dessa tål att användas för att dämpa kraften vid en sammanstötning. Att dämpa kraften skall inte missförstås som någon vek aktion där du viker undan, utan det syftar endast på skyddens stötdämpande funktion. När sammanstötningen är oundviklig är det bäst att möta attacken med en kraftfull motstöt. I kollisionsögonblicket finns det inte en tacklare och en mottagare, utan två tacklare.



Att stadigt förankra balansen med tre stödjepunkter ger stora fördelar i spel med kroppskontakt. Bredbent med väl böjda knän, klubban i båda händerna och på isen ger dig ett trepunktsstöd. Detta ger en stabil kroppsställning ur vilken du kan klara av tacklingar och sammanstötningar.

Nära sargen är det bättre att använda denna som tredje stödjepunkt genom att ta stöd med både armbågen, höften och skridskon. Blir du attackerad längs sargen, lyfter du något på foten närmast motståndaren för att inte utsätta knäet för onödiga påfrestningar.



Sektion B

STEG 3

Kroppskontakt

Att skydda dig mot tacklingar och att kontrollera området runt målen är två situationer där kroppskontaktsfärdigheter kommer till nytta.

TA EMOT EN TACKLING LÄNGS SARGEN 1. Stöd höften mot sargen. 2. Stötta armbågen mot plexiglasets (mot sargen för kortare spelare). 3. Luta mot motståndaren. 4. Spänn dina muskler och håll andan i kontaktögonblicket. 5. Avlasta skridskon närmast motståndaren.	
TA EMOT EN TACKLING PÅ ÖPPEN IS 1. Bredbent med väl böjda knän, klubban på isen och i båda händerna (trepunktsstöd). 2. Ta emot tacklingen med skuldran och höften. 3. Applicera kraft med det yttre benet. 4. Håll in armbågen för att skydda revbenen. 5. Avlasta skridskon närmast motståndaren.	
SKYDDA DIG MOT ANGREPP BAKIFRÅN 1. Stötta mot plexiglasets med klubban i båda händerna. 2. Ta stöd mot sargen knäna och tårna. 3. Tryck ut höften, bort från sargen. 4. Håll upp blicken (titta inte ner på pucken). 5. Kontrollera och täck pucken med skridskorna.	
UNDBIK KROPPSKONTAKT (ROTERA UN DAN) 1. Luta kroppen mot motståndaren. 2. Låt pucken fortsätta glida förbi motståndaren. 3. Ge efter vid sammanstötningen. 4. Håll fötterna tätt ihop. 5. Roter 360°, ta kontroll över pucken och fortsatt framåt.	
RENSA UN DAN 1. Håll alltid pucken under uppsikt. 2. Bredbent med väl böjda knän och klubban i båda händerna och på isen (trepunktsstöd). 3. Applicera kraft med det yttre benet. 4. Använd skuldran och höften till att tvinga bort motståndaren. 5. Var beredd till att använda klubbrytningar.	
TRYCK FAST 1. Kila in klubban mellan motståndaren och sargen. 2. Placera knäet mellan motståndarens ben. 3. Tryck motståndarens höft hårt mot sargen med hjälp av skuldran, låret och handen. 4. Håll fötterna i en T-position, och applicera kraft med det bakre benet. 5. Behåll din defensiva position när situationen upplöses.	

Sektion B

Uppmärksamhet och orientering

STEG 3 När du är puckförare och din uppmärksamhet är mellan att kontrollera pucken och läsa spelet kan plötsligt uppdykande motståndare överraska dig med en tackling. Denna situation vill du undvika till varje pris och det är ditt och dina medspelares ansvar att se till att den inte inträffar. Utveckla därför följande färdigheter till perfektion:

Splitvison	Undvik att fokusera blicken. Försök istället att uppfatta allt som sker inom ditt blickfält. Även speglingar i plexiglasen kan hjälpa dig att hålla koll på var alla är.
Scanna	Flytta ständigt blicken fram och tillbaka mellan höger och vänster för att alltid hålla dig a jour om vad som händer i ditt blickfält.
Huvudvridningar	Förstora ditt blickfält genom att vrida på huvudet och förvissa dig om vad som sker runt omkring dig.
Kolla över axlarna	När du närmar dig sargen, vrid på huvudet och kolla över båda axlarna var närmaste motståndare befinner sig.
Kommunicera	Hjälp din medspelare genom att tydligt delge vad som händer bakom hans rygg, vad din avsikt är och vart han säkrast kan spela pucken.



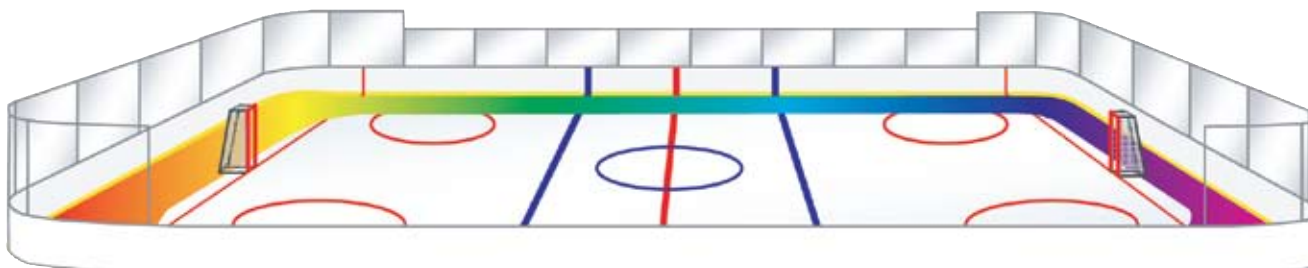
= Zoner som kräver ökad uppmärksamhet

I vissa områden kan du förvänta dig att motståndaren alltid försöker att tackla. I dessa områden är det viktigt att ha både ökad uppmärksamhet och beredskap, även om du inte ser någon motståndare. Dessa områden är:

1. Längs långsidorna i egen zon
2. Mittlinjen
3. Offensiva blå linjen
4. Framför motståndarnas mål



Sektion B



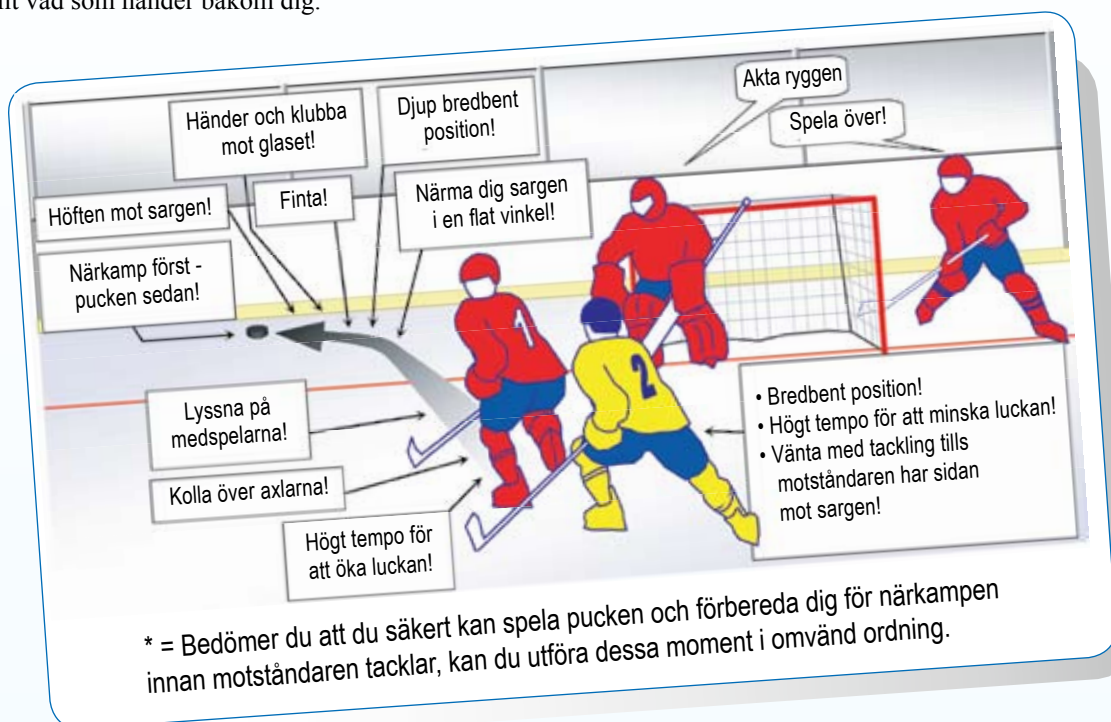
Farozonen är lika med respektzonen

STEG 3 **Sargen viker aldrig undan.** En okontrollerad sammanstöt med den kan få allvarliga konsekvenser. Befinner du dig nära sargen, så befinner du dig i farozonen. I det här området gäller det att du har full kontroll på allt som händer omkring dig och framförallt vad som händer bakom dig.

Kolla över båda axlarna, lyssna på dina medspelares information och titta efter spegelreflexer i plexiglas. Var alltid beredd att parera en kollision med sargen ifall du skulle bli tacklad, knuffad, fälld eller tappa balansen.

I farozonen gäller det att visa yttersta respekt för sargen och för dina motspelare. Du vill till varje pris undvika att bli skadad, och du vill till varje pris undvika att skada någon.

Tänk på att farozonen är lika med respektzonen. Agera med respekt för den skaderiska sargen utgör, och visa absolut respekt för dina motståndares säkerhet.



Nedan är en sammanställning av vad du **inte** skall göra.

först in i situationen	tvåa in i situationen
1. Stanna inte för att ta emot tacklingen. 2. Titta inte på pucken 3. Ducka inte. 4. Vänd dig inte om så att du riktar blicken mot motståndaren och ryggen mot sargen.	1. Knuffa eller drag inte med armarna. 2. Haka eller stöt inte med klubban. 3. Tackla inte i ryggen. 4. Sträck inte ut klubban framför motståndaren. 5. Lyft inte motståndaren.

Sektion B

Var beredd på att alla inte spelar juste

STEG 3 Alla spelare följer inte reglerna. Skrämsektaktik förekommer och vissa lag spelar dessvärre medvetet extra hårt och extra fult mot det andra lagets nyckelspelare. Vissa spelare har dessutom systematiskt utvecklat en spelstil som konsekvent bygger på fusk och avsaknad av respekt. Vad dessa spelare tillåter sig är både bedrövande och chockerande, men framför allt är det farligt. Ännu farligare blir det, ifall du förväntar dig att alla dina motståndare spelar juste. Då kan verkligheten överraska dig.

Du måste lära dig att skydda dig själv även mot (eller kanske framför allt mot) regelvidriga attacker. Dessbättre finns det avvärande metoder att tillgripa och med rätt träning kan du lära dig att ta ansvar för din egen säkerhet. Nedan är en situation beskriven där du går in i en närkamp för att tackla en motståndare. Istället för att vika undan eller ta emot tacklingen med skuldran attackerar han ditt huvud med en vådlig crosschecking. Lösningen är inte att ta emot crosscheckingen och hoppas på att domaren visar ut motståndaren. Du måste först och främst skydda dig själv.

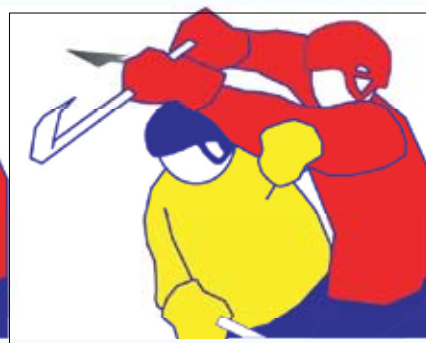


Kompromissa aldrig med din säkerhet genom att godtroget förlita dig på en motståndares renhårighet. Du ansvarar själv för din egen säkerhet på isen.



En variation är att sträcka över handen från motsatt sida, på liknande sätt som en boxare håller upp sin guard. Med handen kan du antingen avleda attacken enligt samma mönster som ovan, eller gripa tag i motståndarens klubba. Denna metod förutsätter att du förväntat dig en crosschecking, eftersom den är alltför långsam för att användas som en sista

sekundens reaktion. Att lära känna dina motståndare, så du vet vad du har att förvänta dig är den viktigaste förutsättningen för att kunna skydda dig själv mot smutsiga angrepp.



Situation:	Reaktion:	Fullföljning:
Du lanserar en tackling. Alldeles innan sammanstötningen lyfter motståndaren klubban och attackerar ditt huvud med en crosschecking.	1. Vrid bort huvudet. 2. Tryck hakan mot nyckelbenet 3. Lyft axeln 4. Lyft armen och avvärj attacken med handen och armbågen	1. Vrid kroppen så du åker med höften först. 2. Låt attacken avledas via skulderskyddet och hjälmen. 3. Fullfölj tacklingen.

Denna metod att avvärja en crosschecking kan också tillämpas mot armbågstackling, knytnävsslag och andra liknande angrepp.

Sektion B



Kroppstackling

STEG 4 **Kroppstacklingen** är ett effektivt sätt att stoppa en motståndare. Rätt utförd kan den skapa en mycket kraftfull sammanstötning och är därför inte helt riskfri, vare sig att ge eller ta emot. En perfekt kroppstackling är en sofistikerad action som kräver både styrka, teknik, mod och timing för att utföras på ett korrekt sätt. Därför är det så märkligt att det förekommer många avarter och regelvidriga tacklingsmetoder.

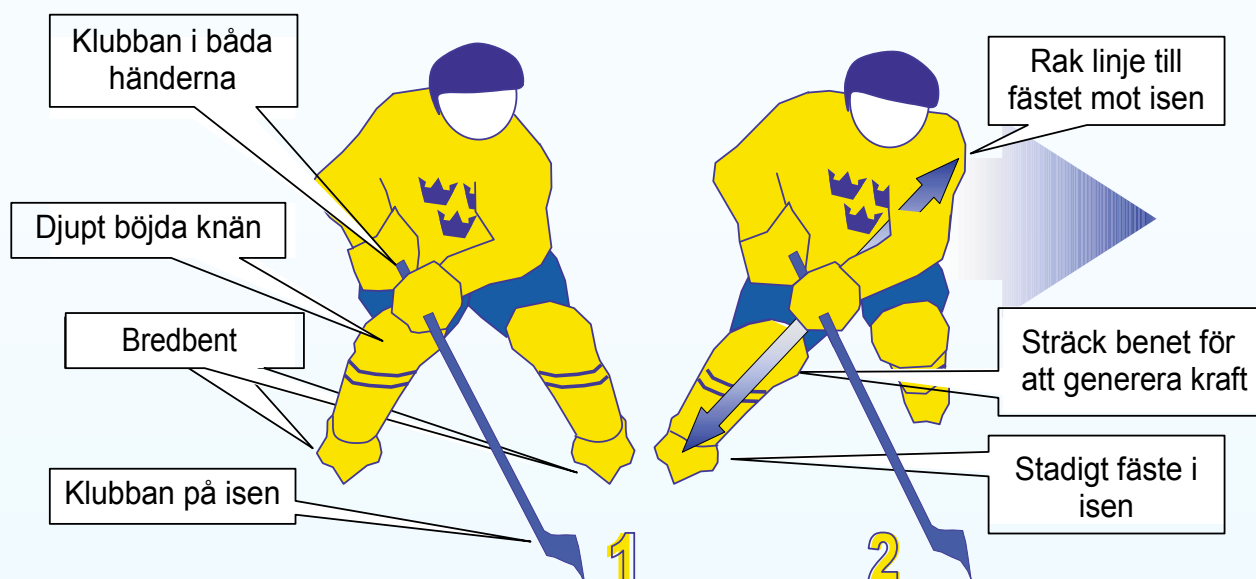
Höga armbågar och höga klubbor är exempel på dåliga varianter som ofta har sitt ursprung i avsaknad av tillbörlig träning och brist på mod. Andra vanliga fel är att händer och underarmar används som kontaktytor och att kraften genereras med armarna istället för med benen. Denna brist på teknik innebär att spelarna inte tacklar varandra utan puttar varandra.

Att använda händer, underarmar, armbågar och klubbkraft som projektiler medför att stöten kan riktas mot motståndarens kroppsdelar dit du inte kan nå med skuldran eller höften. Genom dessa avarter har huvudet blivit en utsatt måltavla. Det är vårt jobb som tränare att lära våra spelare en korrekt tacklingsteknik för att stävja denna trend.

Samtidigt som dessa avarter är farliga är de inte särskilt effektiva. En putt som riktas mot huvudet är inte lika effektiv som en skuldertackling som träffar motståndarens tyngdpunkt. En handske i ansiktet syftar bara till att skada eller skrämma motståndaren, medan en skuldertacklings avsikt är att stoppa motståndaren och separera honom från pucken.

På följande sidor beskrivs tre olika typer av kroppstacklingar: frontaltackling, skuldertackling och höfttackling. Alla tre har gemensamt att de använder kroppens robusta och väl skyddade delar till kontaktytor, utförs från en stabil låg kroppsställning och från ett stadigt fötäste genereras kraften i frånskjutet med benmuskulerna.

Oavsett om du lanserar en frontaltackling, skuldertackling eller höfttackling är utgångsläget en djup, låg och stabil position (1). Kraften genereras med benmuskulaturen. För detta krävs ett bra fäste med skridskon mot isen. Som kontaktyta används de robusta välskyddade kroppsdelarna, skuldran, överarmen och höften (2).



Sektion B

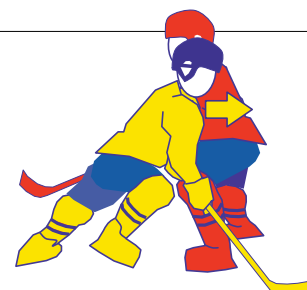
STEG 4

Frontal- tackling

En frontaltackling är relativt ovanlig i dagens hockey men rätt utförd är den väldigt kraftfull och effektiv. Den används framför allt mot en relativt stillastående motståndare, t.ex. framför mål i både offensivt och defensivt syfte.

Frontaltackling

1. Bredbent med väl böjda ben, klubban i båda händerna och på isen (trepunktstöd).
2. Placera skuldrans övre del mot motståndarens bröst.
3. Placera huvudet vid sidan av motståndarens axel.
4. Vrid knäna och fötterna utåt för att skaffa ett stadigt fäste mot isen.
5. Sträck på benen för att generera kraft.



Frontaltackling – Rensa framför mål

I en situation framför mål där motståndaren försöker komma åt en retur, kan du med en frontaltackling på ett effektivt sätt flytta undan motståndaren. I rätt ögonblick, när han fokuserar på pucken, lutar du din kropp framåt, placerar din axel mot motståndarens bröst och tar kraftfulla startsteg.



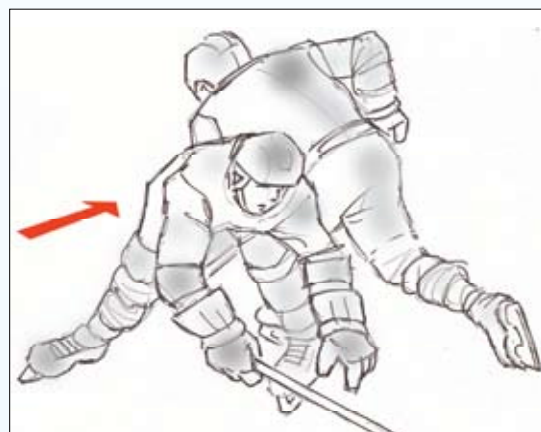
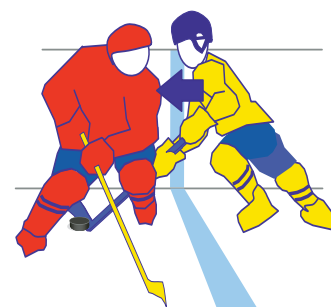
Frontaltackling – Stå upp på blå linjen

I en trängd situation där en motståndare försöker att åka in med pucken i anfallszonen kan du oftast förutsäga hans åkriktning. Åker han dessutom i måttlig fart kan du med en frontaltackling stoppa honom på ett effektivt sätt.



Frontaltackling – Offensiv tackling

Om du är puckförare och din väg blockeras av en relativt stillastående motspelare kan du flytta undan honom med en frontaltackling. Genom att placera skuldrans övre del mot motståndaren och kraftigt skjuta ifrån med benen kan du skapa en tillräckligt kraftfull sammanstötning för att frilägga din väg.



Sektion B

STEG 4

Skulder- tackling

Skuldertackling (borde kanske kallas sidledstackling eftersom tackling görs med hela sidan av kroppen och inte med skuldran) är den vanligaste tacklingsmetoden. Med sidan vänd mot din motståndare har du bäst skydd och du kan också etablera ett stabilt fäste med skridskon mot isen.

Skuldertackling (sidledstackling)

1. Gå in i tacklingen från en gynnsam vinkel.
2. Bredbent med väl böjda knän, klubban i båda händerna och på isen (trepunktstöd).
3. Gör ett c-skär, vrid överkroppen, och avlasta skridskon närmast motståndaren.
4. Håll in armbågen mot revbenen, och fördela kraften vid sammanstötten på skuldran, överarmen och höften.
5. Etablera ett stabilt fäste mot isen med den yttre skridskon och sträck benet för att skapa kraft.



Skuldertackling – Längs sargen

Läs spelet och använd dina skridskoåkningsfärdigheter till att skärma av motståndaren och styra honom i den riktning du önskar. Minska gradvis avståndet så att du kan sätta in din tackling något framför motståndaren och på så sätt blockera hans framfart samt låsa upp hans armar och klubba. I bästa fall tvingar din tackling motståndaren att vrida sig utåt (mot sargen) och han tvingas att stanna.



Skuldertackling - öppen is

För att lyckas med en skuldertackling på öppen is måste du förlita dig på perfekt timing. Det krävs också en hel del mod. Närma dig motståndare frontalt. Fortsätt att åka framlänges tills du är så nära motståndaren som möjligt. Detta ger dig bättre möjligheter att reagera på motståndarens eventuella undvikningsmanöver. Vrid kroppen i absolut sista ögonblicket och sätt in tacklingen med största möjliga kontaktyta (skuldra, överarm och höft).



Skuldertackling – Föregripande överraskningsattack

Om du för pucken längs sargen och en motståndare närmar sig för att tackla dig kan du överraska honom med att själv lansera en tackling. Du har två fördelar, överraskningsmomentet och sargstöd. Stöd den fria armen mot plexiglasets samtidigt som du gör ett kraftfullt frångjut med armen och benet. Försök att sätta in din skuldra lägre än motståndarens skuldra. Bästa effekten får du ifall du kan träffa motståndarens bröstorg.



Sektion B

Höfttackling

STEG 4

Höfttacklingen är i kollisionssögonblicket nästan identisk med en skuldertackling. Avsikten med båda dessa metoder är att använda de väl skyddade kroppsdelarna på kroppens sida, etablera ett stabilt fäste för skridskon och generera kraft med benmuskulerna. Skillnaden ligger i att du går in i närkampen baklänges när du utför en

höfttackling. Den klassiska höfttacklingen på öppen is är väl den mest spektakulära men samtidigt den minst användbara. Däremot har höfttacklingen stora fördelar längs sargerna. Framför allt är den mycket säkrare för tacklaren. Eftersom han åker baklänges riskerar han inte att huvudet stöter samman med sargen.

Höfttackling

1. Gå in i tacklingen med höften först (baklänges).
2. Bredbent med väl böjda knän, klubban i båda händerna och på isen (trepunktstöd).
3. Placera höften mot motståndarens bålparti.
4. Etablera ett stabilt fäste mot isen med den yttre skridskon och sträck benet för att generera kraft.
5. Avlasta skridskon närmast motståndaren.



Höfttackling – kliver in

Höfttacklingen är mycket effektiv när du kliver in för att stoppa en motståndare som kommer längs sargen. Åk framlänges och närma dig motståndaren från en gynnsam vinkel. Någon meter innan kollisionen vrider du kroppen så att du åker baklänges. Försök att nå sargen med din bakdel innan motståndaren hinner förbi. På detta sätt blockerar du motståndarens väg med din höft, överarm och skuldra.



Höfttackling – öppen is

Denna klassiska höfttackling används inte så ofta i dagens hockey. En lågt anbringad tackling medför en stor skaderisk, så placera alltid tacklingen i höjd med motståndarens höft. Där är den mest effektiv och minst riskabel.



Höfttackling – längs sargen

Med en höfttackling längs sargen kan du konsekvent kontrollera din motståndare. Med rätt position kan du styra honom till utsidan, och med rätt timing kan du lansera en effektiv tackling. När motståndaren försöker att ta sig förbi längs sargen, gör du ett kraftfull skär med inre skridskon och vrider din kropp så att höften stöter in i motståndaren och din bakdel klämmer fast motståndarens armar och klubba. Från denna position kan du antingen tackla hårt genom att trycka in din skuldra och överarm i motståndarens bröst, eller låsa fast honom med din höft framför motståndaren och din skuldra och överarm bakom hans rygg.



Sektion B

Summering Sektion B

1	Du måste lära dig att själv bestämma vilken del av din kropp som kommer att ta emot stöten vid en tackling.
2	Bredbent med väl böjda knän, klubban i båda händerna och på isen (trepunktsstöd). Detta är en stabil kroppsposition från vilken du både kan tackla och motstå tacklingar på ett effektivt sätt.
3	När du tacklar eller tar emot en tackling, avlasta skridskon närmast motståndaren.
4	Kraftinsatsen vid en tackling sker alltid med benmusklerna, vilket förutsätter ett stabilt fäste med skridskon mot isen.
5	Närkampsspelets inlärningsprogression kan delas upp på fem nivåer: <i>Fundamentet Attityd, Etik, och Respekt</i> <i>Steg 1 Position och styrning</i> <i>Steg 2 Klubbrytningar</i> <i>Steg 3 Kroppskontakt</i> <i>Steg 4 Kroppstacklingar</i>
6	Spelarens position kan beskrivas i förhållande till pucken, motståndaren och målet. Följande tre begrepp är exempel på detta: - <i>Defensiva sidan</i> <i>Mellan motståndaren och det egna målet.</i> - <i>Passningslinje</i> <i>Den räta linjen mellan två motståndare.</i> - <i>Skottlinje</i> <i>Mellan pucken och det egna målet</i>
7	Timing och att behålla din position på den defensiva sidan är två moment som är viktiga för genomförandet av nästan alla klubbrytningsaktioner.
8	Vissa kroppsdelar är robusta, väl skyddade och lämpade till att användas som en sköld för att dämpa kraften vid en sammanstötning. Dessa kroppsdelar är: - <i>Skulderna</i> - <i>Överarmarna</i> - <i>Höfterna</i>
9	För att bäst absorbera en tackling längs sargen, stödjer du dig med höften och armbågen mot sargen och plexiglasen.
10	Att ständigt orientera sig och medvetandegöra var motståndarna befinner sig är viktigt för att kunna vara beredd på en närkampssituation. Nedanstående begrepp hjälper dig att hålla hög uppmärksamhet och orientering: - <i>Split vision</i> - <i>Scanna</i> - <i>Huvudvridningar</i> - <i>Kolla över axlarna</i> - <i>Kommunicera</i>
11	Frontaltackling kan du använda i följande situationer: - <i>Rensa framför mål</i> - <i>Stå upp på blå linjen</i> - <i>Som offensiv tackling</i>
12	Skuldertackling kan du använda i följande situationer: - <i>Längs sargen</i> - <i>På öppen is</i> - <i>Som föregripande överraskningsattack</i>
13	Höfttackling kan du använda i följande situationer: - <i>Kliver in</i> - <i>På öppen is</i> - <i>Längs sargen</i>



Sektion C

Barmarksträning för kroppskontakt

Att träna tacklingar på barmark har många fördelar. Stabiliteten och fästet mot underlaget gör det lättare att omsätta din benstyrka till en kraftfull och kontrollerad tackling. Detta underlättar inte bara inläringen av tacklingstekniken utan ger dig också en stor möjlighet att genomföra mängdträning och på så sätt både stärka samt vänja din kropp vid tacklingarnas påfrestningar. Framför allt utsätts dina axelleder för stora belastningar, för vilka du bäst kan förbereda dig genom en kombination av regelmässig styrketräning och tacklingsövningar av nedan illustrerade slag. Som tränare kommer du också att uppskatta barmarksträningens utmärkta möjligheter till kontroll och feedback. Att arbeta i ett litet avskärmat område utan att distraheras från puckar och mål, är oss sällan förunnat och passar perfekt till träning av närkampsspel där det ställs höga krav på säkerhet och kontroll.

Vid all tacklingsträning ska du alltid använda full utrustning. Var noga med att värma upp ordentligt. Axelleder, rygg- och nackmuskulatur utsätts för stora påfrestningar. Börja varje träning mjukt och var mycket restriktiv med antalet repetitioner och nivån på kraftinsatsen under de första träningspassen.



Sidledsstöt är en passande startövning (efter uppvärmningen). Två spelare står sida vid sida med djup kroppsposition och trepunktsstöd. Stå med böjda ben och utan att flytta klubba eller fötter. Luta isär och räkna gemensamt till tre och sträck samtidigt på det yttre benet så att överkroppen rör sig sidledes. Arbeta tillsammans så att axlar och höfter är i rak linje och träffar perfekt mot varandra i en solid kraftfull stöt. Hög skuldran i tacklingsögonblicket, för att skydda huvudet. Kraften genereras av det yttre benet.



Skuldertackling mot vägg är ett bra sätt att vänja sig vid den 90-gradiga kroppsvridningen, att generera kraft med benmusklerna och att fördela kontaktytan över skuldran, överarmen och höften. Starta på ett steglängds avstånd med blicken mot väggen. Ta ett steg framåt utan att sätta foten i marken och vrid samtidigt kroppen 90°. Placera skuldran, överarmen och höften mot väggen och applicera ett kraftfullt och konstant tryck med borte benet. Håll denna position i 3 sekunder med klubban i båda händerna och dess blad på golvet.



Ta emot en tackling längs väggen bygger på samma dynamik som övningen ovan där tacklaren står en steglängd från mottagaren och utför tacklingen efter en 90° rotation. Mottagaren står med höften och underarmen mot väggen, och ger en motstöt när tacklingen sätts in. Som progression kan tacklaren försöka trycka fast mottagaren mot väggen medan denna försöker bryta sig lös. Mottagaren kan också överraska tacklaren genom att själv lansera en tackling.

Sektion C

De nedanstående tre övningarna är tävlingsbetonade och utförs bäst i en liten grupp av spelare med största möjliga paritet. Det är dessutom viktigt att spelarna är vältränade och behärskar tacklingsspelets teknik. Alla övningarna går ut på att möta en tackling med skuldran och

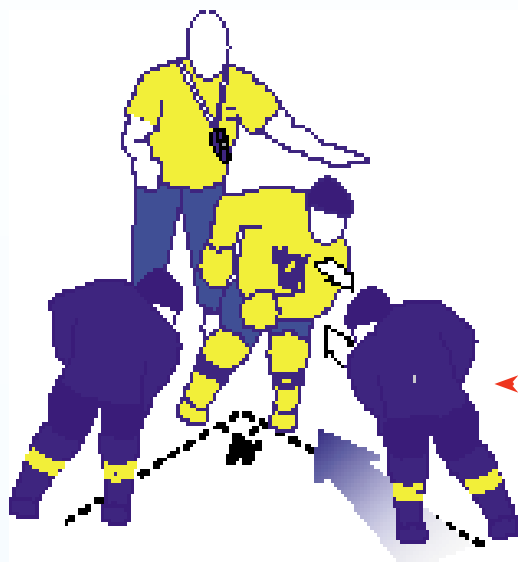
höften genom att ta ett steg mot tacklaren. Det är därför viktigt att begränsa tacklarens ansats, dels för att bibehålla ett visst överraskningsmoment och dels för att kontrollera kraften som sätts in i tacklingen. Tre stegs avstånd (två för tacklaren och ett för mottagaren) är ett lämpligt avstånd.

Reaktion och skuldertackling

tränar mottagarens split vision, reaktion, mod, hårdhet och givetvis korrekta teknik. Mottagaren står med trepunktstöd i en djup stabil ställning, med ryggen mot tränaren och med en tacklare på varje sida. Dessa har kroppen och blicken riktade mot varandra.

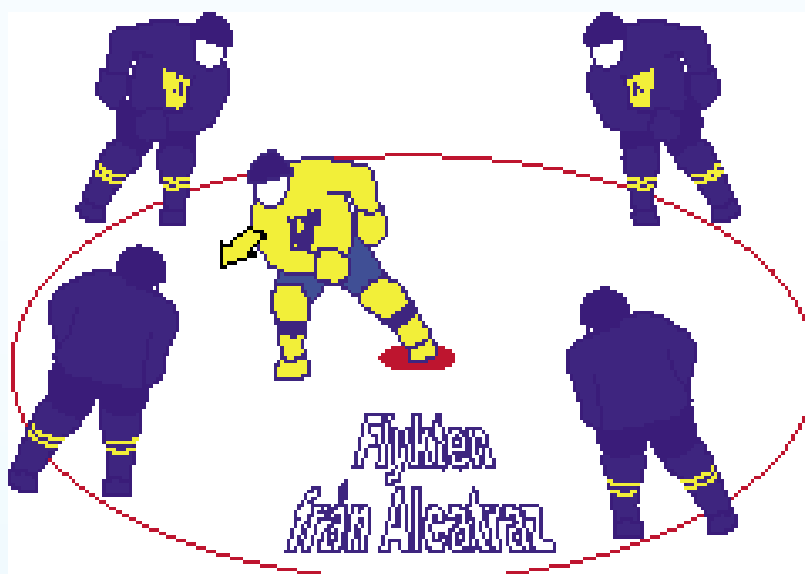


På tränarens tecken tar tacklaren två steg framåt. Vid det andra steget roterar han kroppen 90° (så att hans rygg är mot tränaren) och lanserar en sidledstackling. Mottagaren måste reagera snabbt, ta ett steg i sidled och möta tacklingen genom att själv lansera en sidledstackling. Därefter återgår alla till utgångsläget. Tränare kan öka tempot genom att ge tecken i snabbare följd.



Reaktion – kliv fram och skuldertackla bygger på samma koncept som övningen ovan. Tacklarna står nu snett framför mottagaren i 90° spridning. Tränaren ger tecken på liknande sätt men nu måste även mottagaren rotera kroppen för att ta emot tacklingen med sidan.

Flykten från Alcatraz är en tävling där basketbollplanens cirklar symboliserar ett fängelse och spelarna är indelade i fångar och väktare. Fången (tacklaren) startar varje flyktförsök från cirkelns mitt och väktarna (mottagarna) är stationerade med en fot på var sida om cirkelns linje. För att lyckas med flykten, måste fången med en skuldertackling tackla undan en väktare och ta hans plats. Att smita emellan två väktare är inte ett godkänt flyktförsök.



Sektion C

ISTRÄNING och lämpliga övningar

Du som har genomfört barmarksträningen enligt ovan kommer att märka att dina spelare med lätthet kan omsätta de inlärdade färdigheterna från barmark till situationer på isen. Alla barmarksövningarna kan även genomföras på isen. Stillastående sidledsstöt är ett bra sätt att avrunda uppvärmningen och att vänja sig vid att skaffa ett stabilt fäste mot isen med skridskon.

Skuldertackling mot sargen: Starta i en djup position med knappt armlängds avstånd från sargen. Gör ett fränskjut med ett c-skär och rotera kroppen 90°. Lyft foten närmast sargen och applicera kraft med det borte benet. Fördela trycket över skuldra, överarm och höft. Håll denna position i tre sekunder. Öka svårighetsgraden med följande steg:

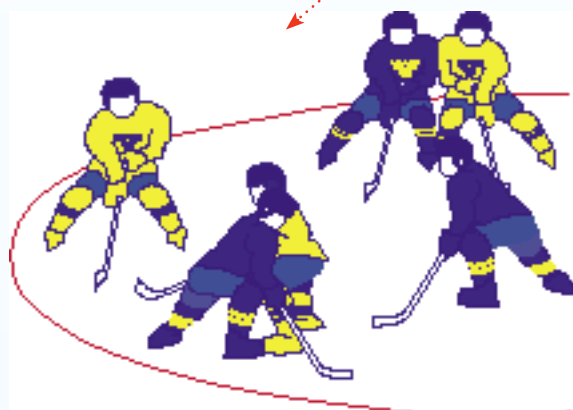
1. Utför tacklingen med både höger och vänster sida.
2. Förläng ansatsen men var noga med att inte studsas bort från sargen utan håll positionen i tre sekunder.
3. Åk bredbent längs sargen och lansera en sidledstackling.



Ta emot en tackling längs sargen: Mottagare står i en djup position med höft och underarm mot sargen. Tacklaren står på en armlängds avstånd och riktad mot sargen. Utför en sidledstackling medan mottagaren ger en kraftig motstöt och bryter sig fri efter tacklingen. Öka svårighetsgraden genom att åka sida vid sida längs sargen och utföra följande moment:

1. Ge och ta tacklingar.
2. Tackla och försök att låsa fast motståndaren medan denna försöker att bryta sig loss.
3. Förutse tacklingen och överraska tacklaren med att själv lansera en tackling.

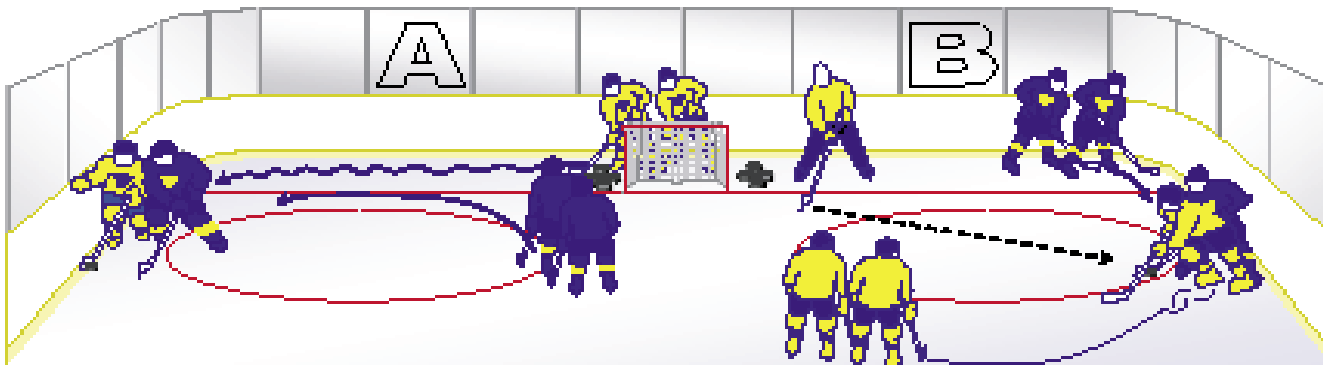
De nedanstående två övningarna är tävlingsbetonade och utförs bäst i en liten grupp av spelare med största möjliga paritet.



Tacklingsduell: Duellanterna ställer upp mot varandra i en djup ställning och med klubban på isen. På tränarens signal åker de mot varandra och lanserar en skuldertackling. Klubbarna förblir på isen genom hela utförandet. Cirkelns radie är ett lagom avstånd.

Radiobilarna: Spelarna rör sig fritt inom en cirkel. Klubban hålls i båda händerna. Klubbladet och bågskridskorna har hela tiden kontakt med isen (tre punktsstöd). Lansera tacklingar mot de andra spelarna i cirkeln. Spelare som lämnar cirkel gör fem armböjningar innan de återgår till övningen.

Sektion C



Styr ut och skuldertackla (A)

Spelaren bakom mål för pucken längs sargen och skyddar sig mot en tackling. Tacklaren startar vid det inre tekningsstrecket och styr puckföraren ut mot sargen och lanserar en skuldertackling. Följande variationer kan användas för att öka/reducera tävlingsmomentet:

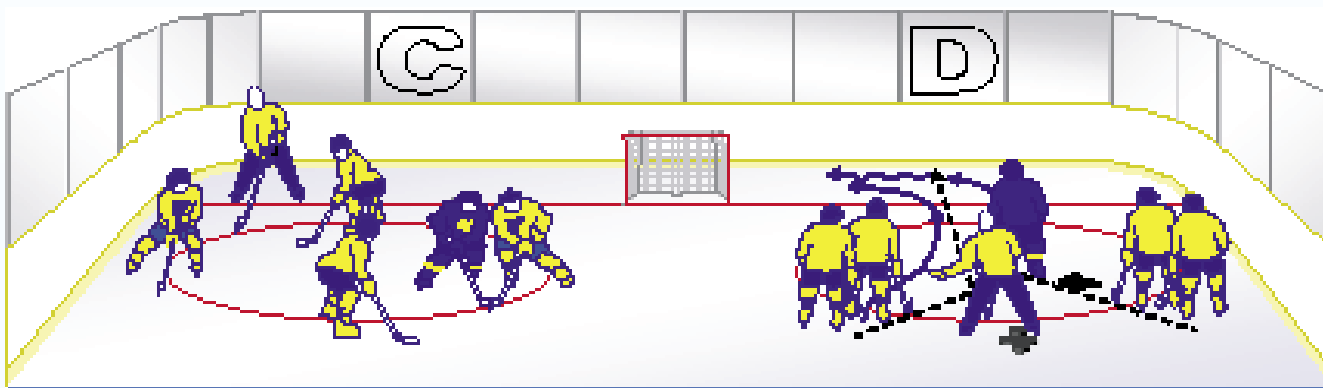
1. Puckföraren låter sig tacklas för att träna på tacklingsmottagningar.
2. Puckförarens mål är att korsa yttre tekningsstrecket.
3. Puckföraren har fem sekunder på sig att föra pucken över en tänkt linje mellan tekningsstrecken.

Övningen startar när tränaren lägger ner en puck vid kortsargen.

Kliv in och höfttackla (B)

Mottagaren (både av passning och tackling) rör sig längs sargen och tar emot en passning av tränaren. Tacklaren startar på blå linjen och lanserar en höfttackling. Tränaren kan kontrollera intensiteten genom att ge passningen tidigare eller senare. Passningsmottagaren måste reagera med rätt aktion enligt nedan:

1. Ta emot passningen, skydda sig mot tacklingen, bryta sig fri och föra pucken ur zon.
2. Föregripa och överraskagenomattsjälvlansera en tackling.
3. Skarva ut pucken ur zon och rulla bort tacklingen. Ignorera pucken och fokusera på närkampen.



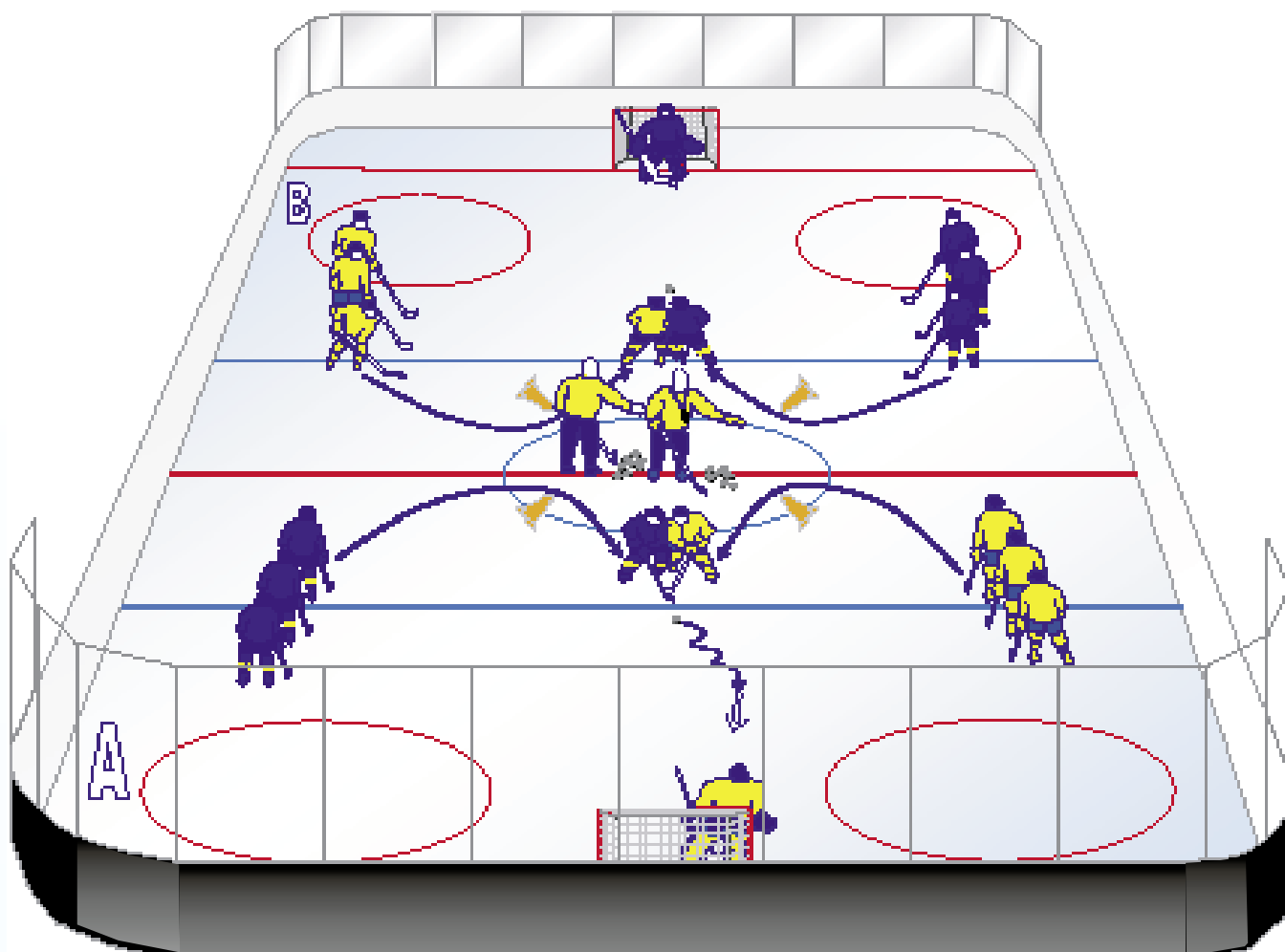
Flykten från Alcatraz (C)

Fången (tacklaren) startar varje utbrytningsförsök från tekningspunkten. Väktarna (mottagarna) är stationära med en skridsko på var sida om cirkelns linje. För att lyckas med flykten måste fången tackla undan en väktare och ta hans plats. Att smita emellan två väktare är inte ett godkänt flyktförsök.

Se dig om i farozonen (D)

Denna övning simulerar den för många spelare obehagliga situationen att hämta en puck längs sargen när en motståndare jagar alldeles bakom ryggen. Mottagaren startar på tekningspunkten och tacklarna på cirkeln med c:a 90° spridning. Tränaren ger ett tecken (vilket mottagaren inte ser) till en av tacklarna och lägger in pucken vid kortsargen. Mottagaren och den utvalda tacklaren åker efter pucken. Det är nu mottagarens uppgift att snabbt orientera sig, fastställa varifrån tacklaren kommer, ta pucken och skydda sig mot tacklingen. Tacklaren visar yttersta respekt.

Tacklingsracet



Tacklingsracet är precis vad namnet anger, en tävlingsbetonad övning där det gäller att tackla först och "race" sedan. Övningen utförs i två separata grupper A och B, ledda av var sin tränare. Två spelare står beredda vid blå linjens tekningspunkter. En fot måste vara placerad på punkten. Vid blå linjen ligger en puck, och på mittcirkeln ligger två pyloner. (Liggande pyloner är lättare att runda utan att slås omkull.) När tränaren ger ett tecken startar bägge spelarna, rundar pylonerna och närmar sig varandra med god timing.

Avsikten är att spelarna tillsammans ser till att komma upp sida vid sida så att de kan utmana varandra med en skuldertackling. Vinnaren av närkampen har sedan fritt fram till pucken, vilken han tar och försöker att göra mål. Förloraren backcheckar. Det är viktigt att klubborna hålls i båda händerna och med bladen mot isen genom utförandet av hela övningen.



Sektion C

Summering Sektion C

1

Att träna dina kroppstacklingar på barmark har många fördelar. Den ökade stabiliteten och fästet mot underlaget gör det lättare att omsätta din benkraft till en kraftfull och kontrollerad tackling.

2

Var noga med att värma upp ordentligt. Axelleder, rygg- och nackmuskulatur utsätts för stora påfrestningar.

3

När du tränar kroppstacklingar på barmark är det viktigt att begränsa tacklarens ansats. Dels för att bibehålla ett visst överraskningsmoment och för att kontrollera kraften som sätts in i tacklingen. Tre stegs avstånd (två för tacklaren och ett för mottagaren) är ett lämpligt avstånd.

4

Träningen kan bedrivas med dels teknikinlärningsövningar och dels tävlingsbetonade övningar. Det är viktigt att alla deltagare har genomfört teknikinlärningsövningarna först, och känner sig trygga med dessa, innan träningen övergår i mer tävlingsbetonade övningar. Följande barmarksövningar och dess utförande bör du som tränare känna dig förtrolig med:

Teknikinlärningsövningar för barmarksträning	Tävlingsbetonade övningar för barmarksträning
• Sidledsstötar • Skuldertackling mot vägg • Ta emot en tackling längs väggen	• Reaktion och sidledstackling • Reaktion -kliv fram och skuldertackla • Flykten från Alcatraz

5

Följande isövningar och dess utförande bör du som tränare känna dig förtrolig med

Teknikinlärningsövningar på is	Tävlingsbetonade övningar på is
• Tacklingsduell • Radiobilarna • Styr ut och skuldertackla • Kliv in och höfttackla • Se dig om i farozonen	• Flykten från Alcatraz • Tacklingsracet

