

Ramverk för träningsplanering i Anpassade spelformer

MSSK Ishockey

1. Utgångspunkt

MSSK:s spelarutbildning i Anpassade spelformer utgår från **Spelets fyra roller**. Syftet är att hjälpa spelarna att förstå spelet, fatta egna beslut och utveckla de färdigheter som krävs för att agera framgångsrikt i olika matchsituationer.

Alla spelare kommer under ett och samma byte att växla mellan samtliga fyra roller. Träningen ska därför ge spelarna möjlighet att utveckla förståelse och färdigheter inom alla roller.

Som grundläggande stöd används följande spelprinciper:

- Spelets fyra roller
- Triangelspelet
- Ettan, tvåan, trean
- Räkna in
- Passningsskugga
- Tempoväxling

2. Våra spelprinciper

Triangelspelet

Triangelspelet beskriver hur vi vill positionera oss på isen i anpassade spelformer.

Grundutgångspunkten är att spelarna så ofta som möjligt skapar en triangel runt pucken. Syftet är att alltid erbjuda spelbara alternativ, skapa stöd åt puckhållaren och ge laget god beredskap vid spelvändningar.

Triangelspelet är inte ett spelsystem utan ett verktyg för att hjälpa spelare att förstå relationer, avstånd och samarbete på isen.

Ettan, tvåan, trean

Ettan, tvåan och trean beskriver spelarens relation till pucken.

Ettan

- Spelaren närmast pucken.
- Har huvudansvaret för den aktuella situationen.

Tvåan

- Närmast understödjande spelare.
- Hjälper ettan genom att skapa spelbarhet, täcka ytor eller understödja i försvarsspelet.

Trean

- Ger balans åt spelet.
- Skapar nästa alternativ och förbereder laget för nästa situation.

Räkna in

Räkna in används för att uppmuntra spelarna att kontinuerligt identifiera sin roll i förhållande till pucken.

Spelaren ska aktivt fråga sig:

- Är jag etta?
- Är jag tvåa?
- Är jag trea?

Genom att räkna in utvecklar spelaren sin spelförståelse och sin förmåga att fatta beslut.

Hålla rätt spelavstånd

I alla spelets fyra roller behöver spelaren kunna värdera avståndet till motståndaren. I försvarsspelet kan det t.ex. handla om Gap control för Ettan och att screena en motståndare för Tvåan eller Trean.

Passningsskugga

Passningsskugga handlar om att förstå och påverka passningslinjer.

I anfallsspelet handlar det om att undvika att hamna i passningsskugga och göra sig spelbar.

I försvarsspelet handlar det om att använda sin position för att stänga passningsvägar och styra spelet.

Tempoväxling

Tempoväxling innebär att spelaren lär sig förändra fart och timing för att skapa fördelar.

Tempoväxling används för att:

- skapa separation
- utmana motståndare
- bli spelbar
- vinna tillbaka pucken
- skapa ytor åt lagkamrater