

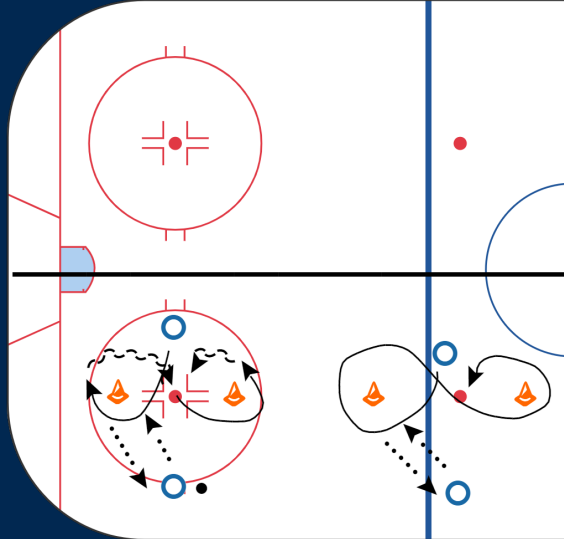
## Tema/ kategori

### Åttan med passningar



**Ålder**  
9-12 år

**Syfte**  
Skridskoåkning, puckföring,  
passning/mottagning



## Önskade tränarbeteenden

Visa de olika vändningarna man kan göra runt konorna. Betona vikten av att ha blicken upp så man ser sin medspelare som ska slå passningen. Denna övning har hög aktivitet med många igång samtidigt. Åk runt och ge feedback samt ta en kort paus ibland med instruktioner till alla.

## Spelarbeteenden – vad vi kan titta efter?

För att kunna vända bra på liten yta krävs en bra balanserad kroppsposition med böjda ben. Blicken upp så man ser vad som händer runt om. Denna övning ger många upprepningar och även möjlighet för spelarna att utmana sig själva. Passningstempot ökas i takt med att spelarna utvecklas.

## Utförande

Sprid ut spelarna två och två över hela ytan med två konor eller puckar som hinder. En spelare står bredvid med puck och passar till spelaren som åker runt i åttan. Spelarna åker

- Framlänges med frånvändningar
- Framlänges med vändningar till baklänges



**HOCKEY  
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

[hockeyakademin.se](http://hockeyakademin.se)