

Tema/kategori

Åttan

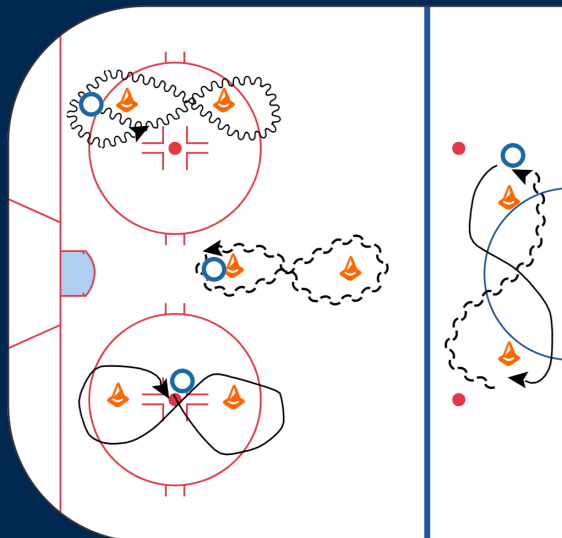


Ålder

9-12 år

Syfte

Skridskoåkning, puckföring



Önskade tränarbeteenden

Visa de olika vändningarna man kan göra runt konorna. 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.

Utförande

Sprid ut spelarna två och två över hela ytan med två konor eller puckar som hinder. Spelarna turas om att köra övningen. Övningen går ut på att träna olika vändningar och övergångar med många upprepningar. Det finns flera olika varianter som beskrivs nedan och syns i ritningen.

- Framlänges med frånvändningar
- Baklängesåkning
- Framlänges med vändningar till baklänges

Steg 2

- Utför samma moment med puck



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se