

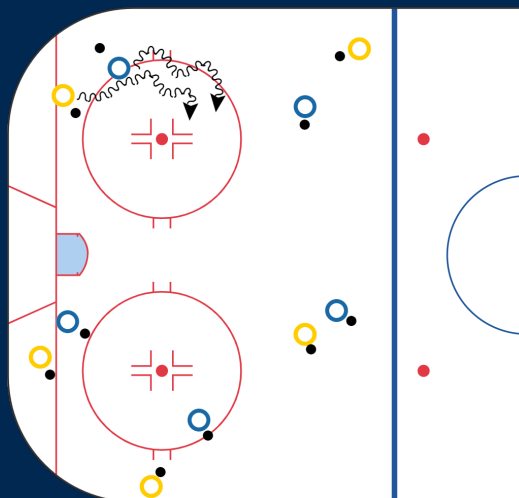
Tema/ kategori

1 mot 1 - Följa John



Ålder
9-12 år

Syfte
Puckföring, Skridskoåkning



Önskade tränarbeteenden

Sprid glädje och energi. Visa spelarna förslag på dribblingar och skridskovändningar som kan användas.

Spelarbeteenden – vad vi kan titta efter?

Blicken upp för att se vad som händer runt om. Göra olika dragningar som t ex korta snabba, långsamma långa. Gör olika vändningar t ex frånvändningar, övergångar från framlänges till baklänges.

Utförande

Sprid ut spelarna två och två över hela ytan med en puck var. Den ena spelaren bestämmer åkväg och rörelser som den andra spelaren bakom ska härma och följa efter.

Detta är en bra övning att börja en träning med eller som ett avbrott mellan övningar.



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se