

## Tema/ kategori

Gatloppet

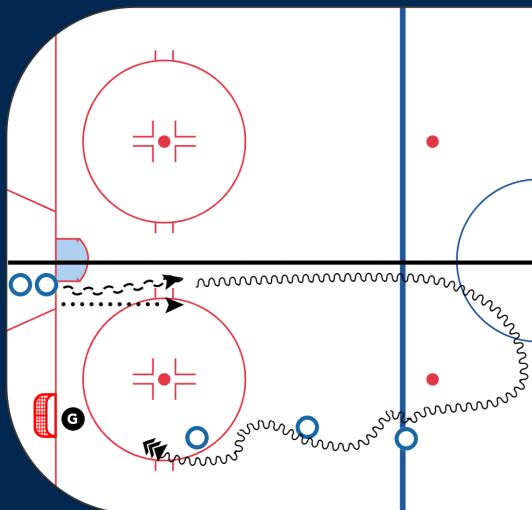


## Ålder

9-12 år

## Syfte

Tekniska Grunder



## Önskade tränarbeteenden

Visa övningen så spelarna få en bild av hur den går till. Ge tips på finter och hur man kan täcka pucken för att ta sig förbi. Ge feedback i ledet på övningen och tips på vad spelarna kan tänka på till nästa gång.

## Spelarbeteenden – vad vi kan titta efter?

Blicken upp för att se vad som händer runt om. Våga utmana dig själv i finterna och täck pucken med kroppen samtidigt som du flyttar den bort från motståndaren klubba när du åker förbi de. Fullt fokus vid skottet och på eventuell retur.

## Utförande

Spelaren startar baklänges utan puck och får en passning från ledet. Åker framlänges upp i mittzonen. Tre spelare agerar rörligt hinder som man ska ta sig förbi innan skottet. Spelarna ska inte försöka ta pucken utan vara i vägen. Byt ut spelarna som agerar rörligt hinder så alla får köra lika mycket. Har du många tränare så kan de vara rörliga hinder istället för spelarna.



**HOCKEY  
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

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