

Tema/ kategori

Långa åkningar - Långsväng

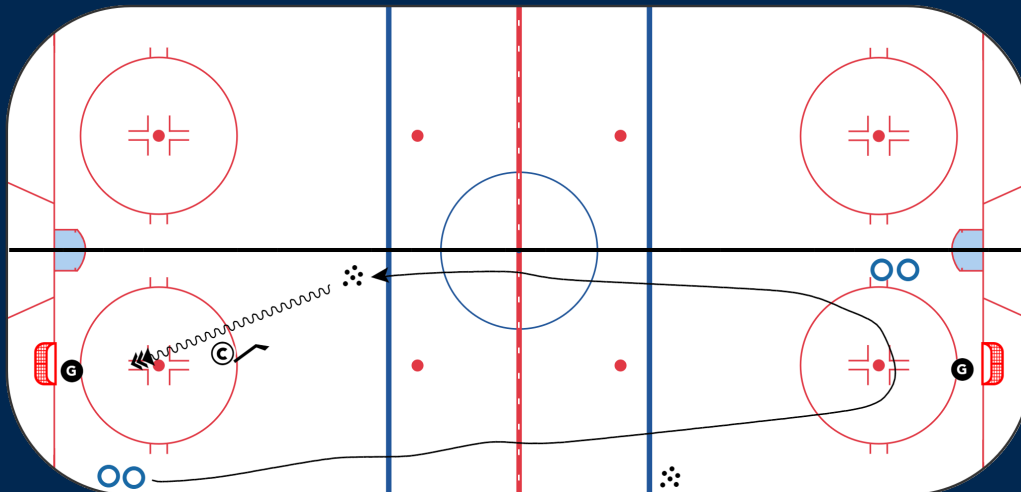


Ålder

9-12 år

Syfte

Tekniska grunder



Önskade tränarbeteenden

Instruera spelaren i att åka så fort de kan. Ge positiv feedback under övningen och utmana spelaren vid målskyttet genom att vara ett rörande hinder som de ska ta sig förbi. Du ska inte ta pucken, men var ett hinder så spelaren måste ha blicken upp och träna på sin beslutsfattning innan skottet. Visa gärna en kroppsfiint eller dragning som spelaren kan använda.

Spelarbetenden – vad vi kan titta efter?

En bra grundposition med böjda ben ger bra balans för att kunna åka fort. Blicken upp så mycket som möjligt så man ser vad som händer runt om. Försök att få mycket tryck i varje skär för att öka farten. Finta tränaren med kroppsfiinter och dragningar innan skottet och täck pucken när du åker förbi.

Utförande

Se till att inte ha för många spelare vid denna övning då väntan kan bli lång i ledet. Övningen startar från båda hållen samtidigt på signal från tränaren. Spelarna åker så fort de kan runt tekningspunkten i anfallszonen, tar en puck vid blålinjen och tar sig förbi tränaren som agerar rörligt hinder innan skottet.

Byt sida på leden efter halva övningen så spelarna får träna åt båda hållen



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se