

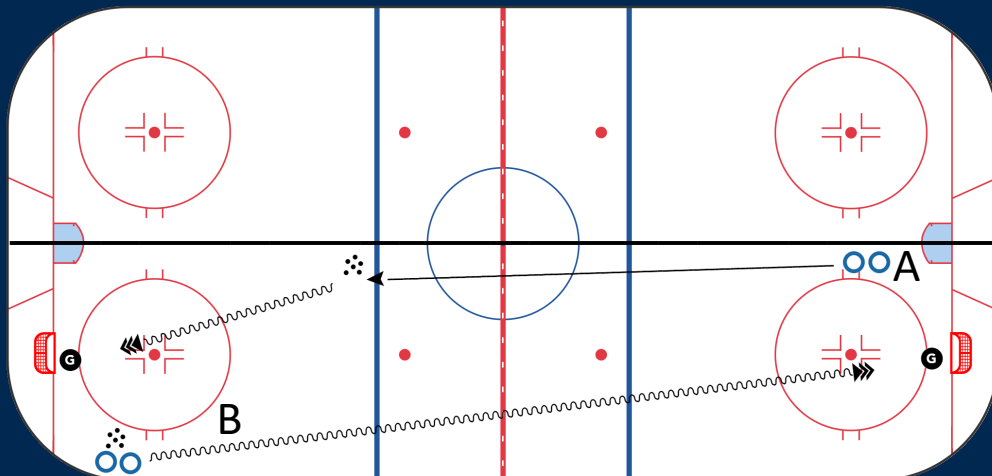
Tema/ kategori

Långa åkningar - Maxåkningar



Ålder
9-12 år

Syfte
Tekniska grunder



Önskade tränarbeteenden

Instruera spelaren att åka så fort de kan med och utan pucken. Ge positiv feedback på kämpainsats hos spelarna och hjälp de med tips individuellt i ledet.

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.

Utförande

A – Spelaren startar utan puck och försöker åka så fort som möjligt. Tar en puck och försöker göra mål.

B – Spelaren startar med puck och försöker åka så fort som möjligt in i anfallszonen och göra mål.



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se