



Tema/ kategori

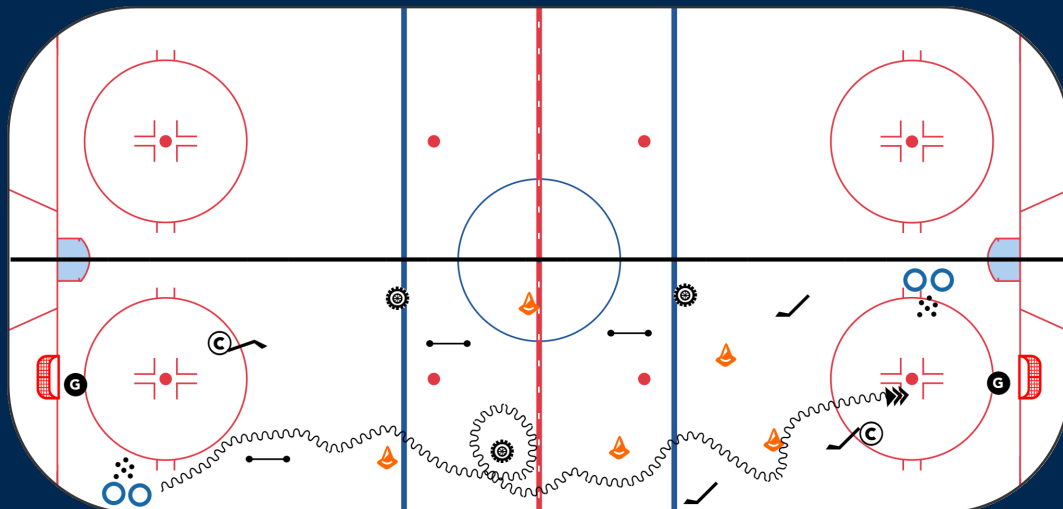
Långa åkningar – Teknikbana huller om buller

Ålder

9-12 år

Syfte

Tekniska grunder, beslutsfattning



Önskade tränarbeteenden

Visa spelaren någon fint och frånvändningar som kan göras runt hindren. Ge positiv förstärkning och uppmana spelarna att testa nya saker och åka vilken väg de vill i banan. Övningen har två huvudsyften: att träna på tekniska grunder och beslutsfattning genom att inte ha en färdig åkväg.

Spelarbetenden – vad vi kan titta efter?

Blicken upp så mycket som möjligt för att se vad som händer runt om. Träna på olika finter och dragningar. Böjda ben ger en bra grundposition för skridskoåkningen.

Utförande

Lägg ut olika hinder i två olika banor. Spelarna får själva välja vilken väg de vill åka genom banan och vilka finter och vändningar de gör. Innan skottet står en tränare som rörligt hinder som spelaren tar sig förbi och försöker göra mål.



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se