

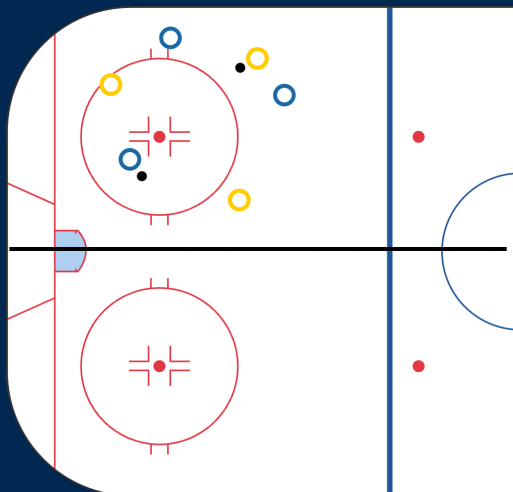
## Tema/ kategori

### Passnings virr-varr



**Ålder**  
9-12 år

**Syfte**  
Passning/mottagning, beslutsfattning



## Önskade tränarbeteenden

Tränaren leder övningen och får gärna åka runt och ”störa” genom att vara i vägen så spelarna måste ta andra åkvägar och träna på att ha blicken upp för att se vad som händer. Ge energi och sprid glädje.

## Spelarbetenden – vad vi kan titta efter?

Denna övning är bra för att träna på kommunikation. Ropa på spelaren som du vill passa till. Åk runt och göra olika vändningar med pucken och testa även backhandpassningar.

## Utförande

Dela in spelarna i två lag i respektive färg. 3 spelare är ett bra antal per lag. En puck per lag. Spelarna åker runt häller om buller samtidigt i båda lagen och passar varandra. Efter ca 15 sekunder blåser tränaren och spelarna åker ihop och ställer sig 3-4 meter ifrån varandra och passar stillastående till varandra. Efter ca 15 sekunder blåser tränaren och man börjar om.

Detta är en bra övning i början av en träning eller som ett avbrott i träningen för att väcka hjärnan hos spelarna.



**HOCKEY  
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

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