

Tema/ kategori

Puckföring i cirkel med tävling

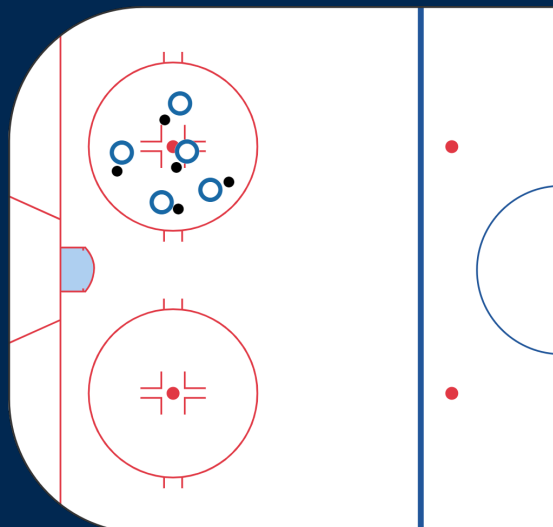


Ålder

9-12 år

Syfte

Tekniska grunder, tävling



Önskade tränarbeteenden

Sprid positiv energi och uppmuntra till kamp i cirkeln. Ge tips och visa hur spelarna kan göra för att täcka pucken.

Spelarbeteenden – vad vi kan titta efter?

Spelaren med pucken ska försöka täcka pucken med sin kropp och hålla bort pucken från motståndaren. Ha en stabil position med böjda ben för att få en bra balans. Eftersom man även ska slå bort sina kompisars puck så behöver man ha blicken upp för att se vad som händer runt om.

Utförande

Spelarna startar i cirkeln med puck och åker runt, tränar på finter och vändningar. På signal efter ca 10 sekunder ska man försöka täcka sin egen puck och försöka slå ut sina kompisars puck från cirkeln tills det bara är en spelare kvar. Därefter börjar övningen om.



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se