

Tema/ kategori

Puckföring - tekniska grunder

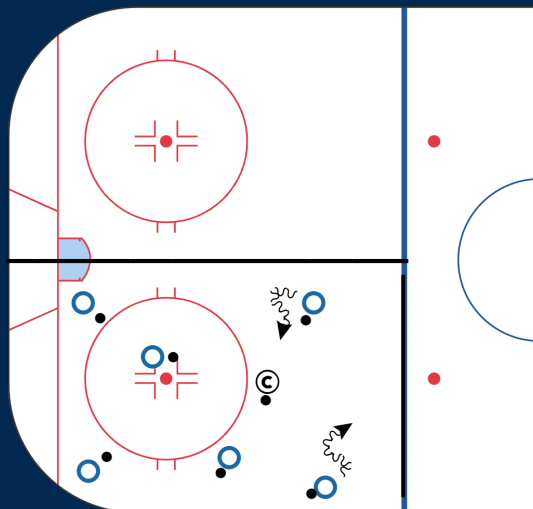


Ålder

TKH, 9-12 år

Syfte

Puckföring



Önskade tränarbeteenden

Visa övningen så barnen ser hur den går till. Ge hjälpsamma instruktioner på ett glädjefyllt sätt. Utmana barnen så de utvecklas genom att testa på moment som är lite svårare. Blanda med enklare moment så de känner att de lyckas.

Spelarbetenden – vad vi kan titta efter?

Hjälp barnen att hitta ett lekfullt lärande med glädje och aktivitet. Grundpositionen är att ha böjda ben och hitta balansen. Gör momenten i låg hastighet för nybörjarna och öka i takt med att barnen utvecklas.

Utförande

Steg 1

Barnen står utspridda på isen med varsin puck och dribblar. Ledaren ropar ut olika rörelser som ska utföras t ex Korta dribblingar, långa dribblingar, dribbla på sidan om kroppen, dribbla framför kroppen.

Steg 2

Göra samma moment som i steg 1 fast utmana barnen att försöka lyfta blicken och titta så lite på pucken som möjligt. Du kan också lägga till att utföra övningen i rörelse.



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se