

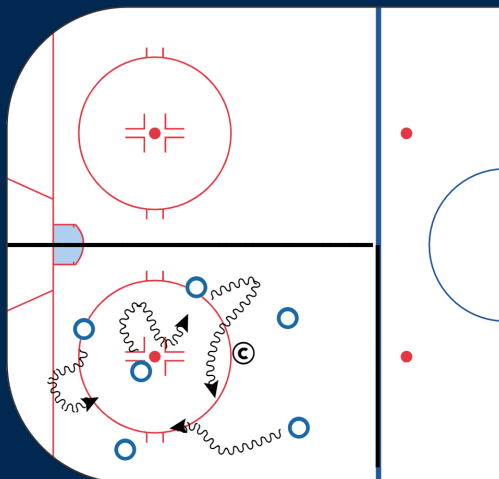
## Tema/ kategori

### Puckföring virr-varr



**Ålder**  
9-12 år

**Syfte**  
Puckföring, skridskoåkning,  
beslutsfattning



## Önskade tränarbeteenden

Denna övning ger hög aktivitet och rörelseglädje. Varje barn får möjlighet att utvecklas i sin takt i de olika momenten. Hjälptill och visa momenten och ge positiv förstärkning.

## Spelarbetenden – vad vi kan titta efter?

I denna övning kommer barnen ha möjlighet att testa på olika moment i rörelse. Eftersom det är flera barn i rörelse samtidigt kommer de behöva ha blicken upp för att se vad som händer runt omkring. Det gör att även deras beslutsfattning utvecklas precis som deras tekniska grunder.

## Utförande

Barnen står utplacerade i krets runt pucken. På signal från tränaren gör de olika rörelser och åker runt runt inom området. Fokus ligger på puckföring och skridskoåkning. Kör förslagsvis varje moment 2-3 gånger och gå vidare på nästa. Testa dessa olika moment:

Långsam skridskoåkning och långsamma långa dragningar

Snabb skridskoåkning och korta snabba dribblingar

Åka baklänges och dribbla

Åka med korta snabba fränvändningar eller stoppa och byt riktning

Steg 2 - Gör samma moment med uppmaningen att ha blicken upp och undvika titta på pucken



**HOCKEY  
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

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