

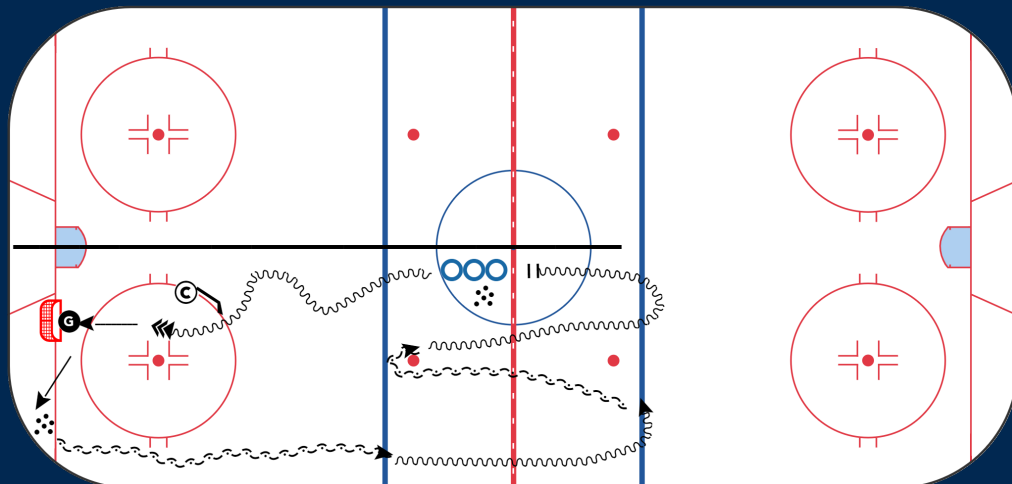
Tema/ kategori

Skott med skridskoövergångar



Ålder
9-12 år

Syfte
Tekniska grunder



Önskade tränarbeteenden

Visa spelarna hur man kan täcka pucken på ett bra sätt för att ta sig förbi en motståndare. Visa även hur man gör vändningar baklänges och framlänges med puck. Ge positiv energi och sprid glädje till spelarna.

Spelarbetenden – vad vi kan titta efter?

Försök täcka pucken förbi tränaren genom att använda kroppen samt flytta pucken ifrån tränaren. Kämpa för att göra mål och ta en eventuell retur. Vid baklängesåknningen och vändningarna strävar man efter att ha blicken upp för att se vad som händer. En bra grundposition med böjda ben förenklar baklängesåknningen och vändningarna.

Utförande

En spelare åker in med puck i anfallszonen och möter en tränare som agerar rörligt hinder. Spelaren tar sig förbi tränaren och försöker göra mål och tar eventuell retur. Därefter tar man en ny puck i hörnet och åker baklänges med pucken enligt ritningen och gör vändningar mellan framlänges och baklänges tillbaka till ledet.



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se