

Tema/ kategori

Skridskoåkning tekniska grunder steg 2

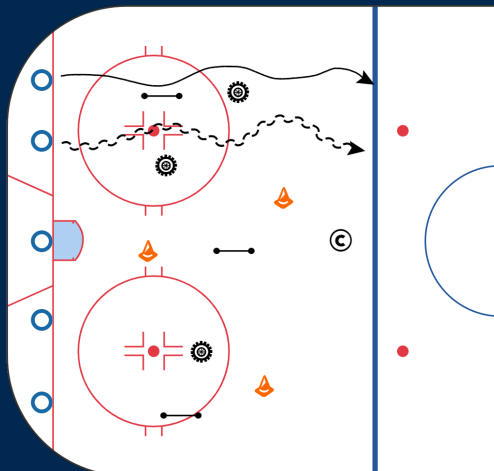


Ålder

TKH, 9-12 år

Syfte

Balans och Skridskoåkning



Önskade tränarbeteenden

Visa de olika momenten så att barnen får en bild av hur de ska göra. Var engagerad, sprid glädje och bry dig. Barn oavsett ålder tycker om att lära sig saker, ge hjälpsamma instruktioner på ett glädjefyllt sätt. Övningen är uppdelad i olika steg. Välj och testa på de olika momenten.

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. Det gör inget om barnen får kämpa med vissa moment. Att få testa på saker som är lite svårare utvecklar balansen och leder till utveckling och stolthet i att ha lärt sig något nytt. Blanda det gärna med enklare moment så barnen känner att de får lyckas.

Utförande

Barnen ska åka från en sida till den andra sidan och testa olika övningar för att utveckla balans och skridskoåkning. Använd och testa beroende på nivå hos barnen. Du kan lägga in hinder som barnen måste åka förbi för att öka deras uppmärksamhet och beslutsfattning.

Bubblor (åka framåt genom att göra cirklar/bubblor med skridskorna och armarna)

Baklängesåkning

Slalom (twista dig framåt)

C-skär (rita ett C med en skridsko i taget när du trycker ifrån framåt)

Springa på skridskorna

Köttbullen baklänges

Knädropp i framlängesåkning

Jämfotahopp

Innerskäråkning med långa svänga

Fler övningar finns i steg 3



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se