

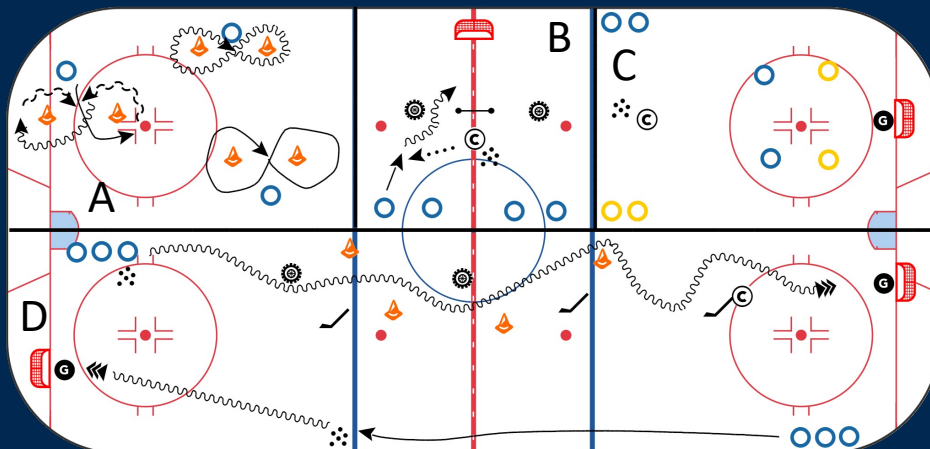
Tema/ kategori

Stationsträning – 4 ytor



Ålder
9-12 år

Syfte
Tekniska grunder, spelförståelse, glädje och utveckling



Önskade tränarbeteenden

Var engagerad, sprid glädje, ge positiv förstärkning och utvecklande tips både individuellt och i helgrupp. Undvik långa köer och långa samlingar. Visa övningarna så barnen får en bild av hur de går till. Ge feedback på den kämparinsats barnen gör för att utvecklas.

Spelarbetenden – vad vi kan titta efter?

I spelövningarna är det bra att träna på att vända på huvudet och att ha blicken upp för att se vad som händer runt om samt att kämpa om pucken i närmkamper och framför mål vid målskytte och retur. I övningar med fokus på tekniska grunder är det bra att få många upprepningar och våga utmana sig själv för att utvecklas.

Utförande

A – Åttan – åk skridskor i en åtta runt två konor. Ställ upp spelarna två och två vid varje konbana där de turas om. Olika varianter att testa. Framlänges med frånvändningar, baklänges, övergångar framlänges och baklänges. Steg 2 – Lägg till en puck, Steg 3, Låt kompiserna passa dig under åkningarna.

B – Målskytte Quick Release – Tränaren passar spelaren som gör en snabb förflyttning i sidled och försöker skjuta snabbt. Börja långsamt och öka hastigheten i takt med att spelaren utvecklas

C – 2 mot 2 framför mål – Övningen startar med att tränaren lägger in en puck på mål som det blir en kamp om. Försvararna spelar med två händer på klubban runt mål och blad mot puck när spelet är runt hörnen. Anfallarna kämpar om pucken och retur för att göra mål. Täcker pucken med kroppen och gör sig spelbar. Låt alla spelare vara försvarare och anfallare lika mycket.

D – Långa åkningar

- 1, Maxåkning utan puck till blålinjen, ta en puck, försök göra mål och kämpa om eventuell retur.
- 2, Teknikbana huller om buller - Låt spelarna välja åkväg själv för att träna på sin beslutsfattning. Visa gärna olika dragningar, frånvändningar och övergångar som spelaren kan göra. Blicken upp så mycket som möjligt.

Läs mer om varje övning separat samt se fler övningar i Övningsbanken på hockeyakademin.se.



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se