

Tema/ kategori

Stationsträning – 4 ytor

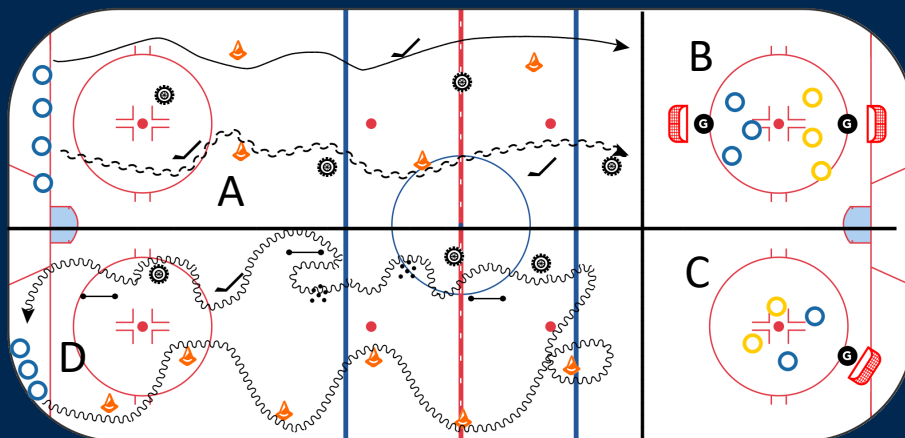


Ålder

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. Ha en bra grundposition med böjda ben.

Utförande

A – Skridskoåkningsgrunder och balansträning

Åk från en sida till den andra sidan och tillbaka. Hinder ligger ute häller om buller för att öka uppmärksamheten och träna på beslutsfattning. Olika förslag på skridskomoment att utföra:

Framlängesåkning, Baklängesåkning, C-skär (rita ett C med en skridsko i taget när du trycker ifrån framåt, Innerskärsåkning med långa svänga, Köttbullen baklänges, knädropp, lägga sig ner och ta sig upp, Jämfotahopp

B – Smålagsspel på liten yta

C – Smålagsspel 2 mot 2 mot ett mål, båda lagen får göra mål på samma mål

D – Puckföringsgrunder med frånvändningar

Spelare startar med puck och åker i konbanan och gör snabba frånvändningar runt konorna. På vägen tillbaka ligger det hinder häller om buller och spelarna får själva välja åkväg, dribblingar och vändningar.

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



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se