

Tema/ kategori

Stationsträning – 4 ytor

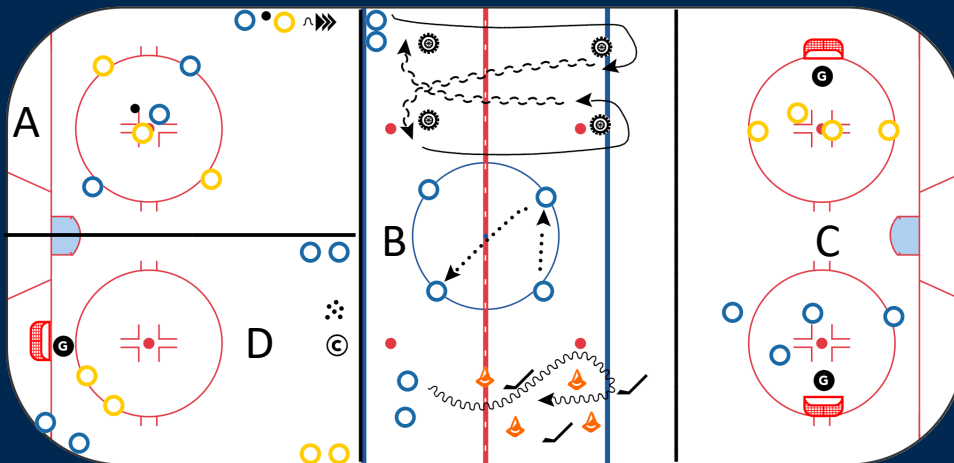


Ålder

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 – Närmkampsgrunder

Del 1, 1 mot 1 längs sargen på liten yta där spelarna försöker täcka puck eller få tag i pucken.

Del 2, Närmkampsgrunder 1 mot 1 inom cirkeln.

B – Tekniska grunder - 3 stationer

1, Fjärilen – åk skridskor enligt ritningen i form av en fjäril

2, Passningscirkeln – Passa varandra på olika sätt, forehand, direktpass och backhand.

3, Puckföringsbana – Åk och gör olika moment i en hinderbana. T ex långa eller korta dragningar, snabba fränvändningar.

C – Smålagsspel 4 mot 4

D – 2 mot 2 från hörn – två anfallare mot två försvarare. Puck från tränaren startar övningen. Spela i ca 15 sekunder. Försvararna försöker spela blad mot puck och åka ut pucken ur zonen. Anfallarna försöker täcka pucken samt göra sig spelbara. Låt alla spelare vara försvarare och anfallare lika mycket.

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



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se