

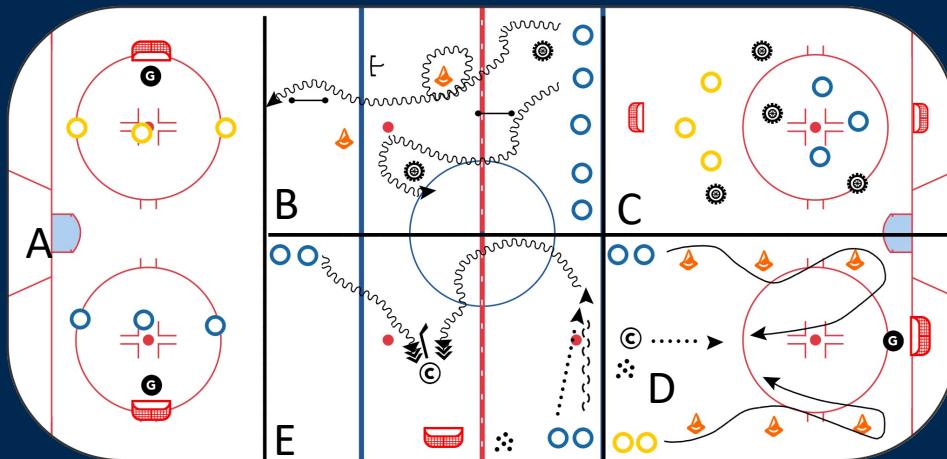
## Tema/ kategori

### Stationsträning – 5 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 närkamper 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 – Smålagsspel 3 mot 3 eller 4 mot 4

B – Puckföringsgrunder – Tränaren berättar vad spelarna ska utföra för rörelse t ex långa dragningar, korta snabba dragningar, snabba fötter, dribbla med en hand på klubban, frånvändningar runt hinder etc. Kör varje moment ca 10-12 sekunder och vila mellan upprepningarna.

C – Smålagsspel 3 mot 3 - Med små mål och hinder på spelytan

D – Tävling – Två lag där en spelare från varje lag startar på signal. Tränaren lägger ut en puck som spelarna kämpar om för att göra mål. Båda spelarna får göra mål.

E – Målskytte i rörelse – Två led med två olika skott. Tränaren agerar rörligt passivt hinder som spelarna ska ta sig förbi innan skotten.

Läs mer om varje övning separat samt se fler övningar i Övningsbanken på [hockeyakademin.se](http://hockeyakademin.se).



**HOCKEY  
AKADEMIN**  
SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

[hockeyakademin.se](http://hockeyakademin.se)