

Tema/ kategori

Stationsträning – 10 stationer

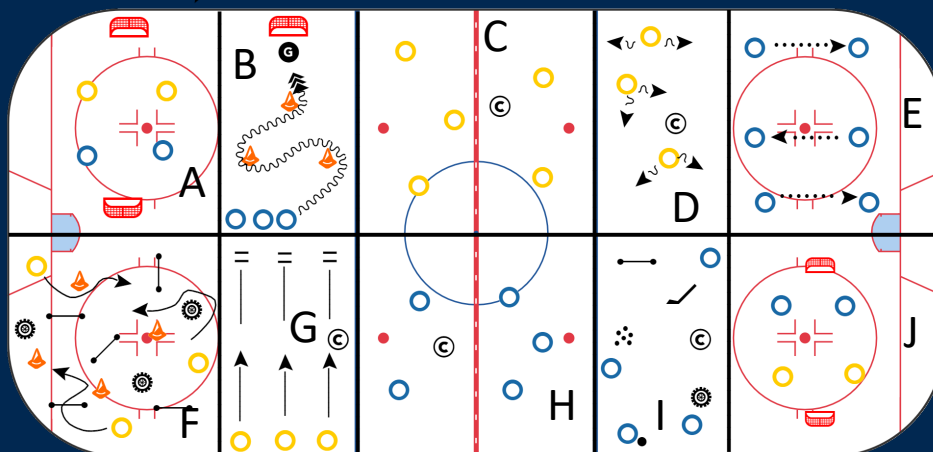


Ålder

TKH

Syfte

Glädje, hög aktivitet och utveckling



Önskade Tränarbeteenden

Var engagerad, sprid glädje och bry dig. Barn oavsett ålder tycker om att lära sig saker, ge hjälpsamma instruktioner på ett glädjefyllt sätt. I dessa unga åldrar är aktivitet, rörelse och glädje en prioritet, undvik långa köer och långa samlingar.

Spelarbetenden – vad vi kan titta efter?

Dessa övningar stimulerar automatiskt till lek, teknisk inläring och spel. I övningarna kommer barnen lära sig grunderna i ishockey. Genom att ha roligt och kämpa för att lära sig saker kommer barnen utvecklas. Det är något speciellt med att se glädjen och stoltheten hos ett barn som lärt sig något nytt.

Utförande

A - Spel mot ett mål

B - Skottövning - barnen åker runt konbanan och skjuter. Testa gärna olika vägar runt konbanan och olika skott och finter.

C - Fryskull - Barnen åker runt runt, ledaren försöker kulla barnen. När man blir kullad fryser man till is med händerna upp i luften. Man kan tinas upp av en kompis som nuddar en.

D - Puckföring - Barnen åker runt med en puck och försöker skydda den mot ledaren som försöker ta den med upp och nervänd klubba. Visa gärna barnen hur man kan skydda pucken genom att flytta den från motståndaren.

E - Passningsgrunder - Två barn passar varandra. Visa hur man passar och tar emot pucken följsamt med klubbladet.

Steg 2 är att åka runt och passa varandra samt prova backhandpassning.

F - Skridskobana - Placera ut olika hinder huller om buller som barnen får välja hur de vill åka runt eller över på olika sätt. Visa gärna hur man kan t ex hoppa, kliva, frånvända runt hinder.

G - Skridskoövning - Barnen står på en sida och ska ta sig över till den andra. på mitten av ytan ska en rörelse utföras. t ex hoppa jämfota, ligg ner och ta sig upp, knädropp, snurra runt, stå på ett ben osv.

H - Hönsgården - Barnen får tre olika instruktioner av ledaren utropade. "Tupp" = åka på raka ben och säga kuckeliku, "Höna" vanlig åkställning och kackla, "Kyckling" djup åkställning ihopkrupen och pipa.

I - Fri lek - Barnen får välja själva vad de vill göra, lägg ut olika hinder och hjälpmedel för att stimulera utvecklingen

J - Tvåmålsspel - med små mål utan målvakt eller med vanliga mål om flera målvakter finns.



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se