

## Tema/ kategori

### Stationsträning – 5 stationer

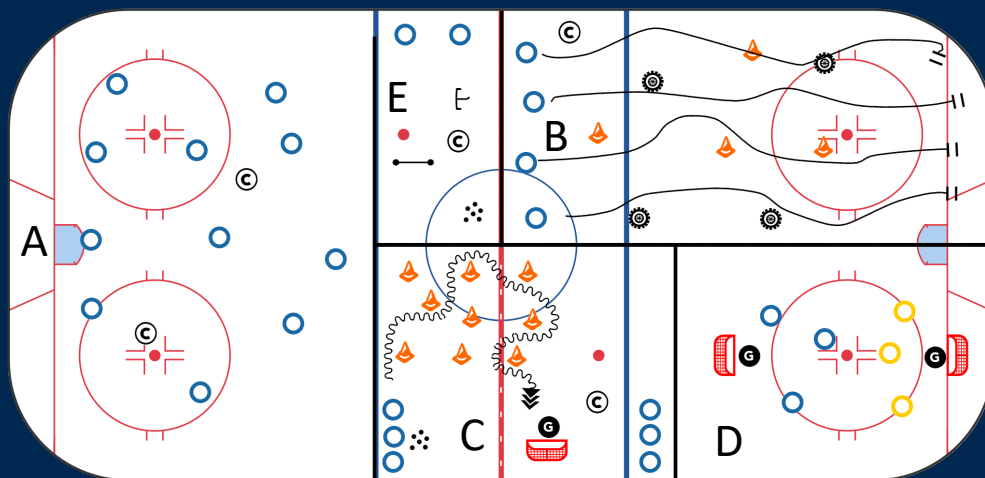


## Ålder

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 - Vem är rädd för vargen - Barnen ska ta sig över på andra sidan. Ledarna är i mitten och ropar "vem är rädd för vargen". När barnen blir tagna hjälper de till att jaga. Byt gärna ut till andra djur för att hålla igång övningen.

B - Skridskobalans - Barnen ska åka från en sida till den andra med däck och konor som hinder. Testa olika skridskobalansövningar. Här kommer några förslag på balansövningar i olika steg.

Steg 1 - Känna på glidet (åk sakta och balansera), Glada fötter (Gå som en anka), Skjuta spark (putta fart med en skridsko), Ramla och ta dig upp. Stoppa (Plogstopp och hockeystopp) Glida på ett ben

Steg 2 - Bubblor (åka framåt genom att göra cirklar/bubblor med skridskorna, Köttbullen (kryp ihop som en köttbulle och glid, Slalom (twista dig framåt) C-skär (rita ett C med en skridsko i taget) Springa på skridskorna, Baklängesåkning

Steg 3 - Glidsvingar runt konorna, Scooting runt en cirkel genom att trycka ifrån med yttre skridskon, Köttbullen bakåt, Jämfotahopp, Innerskär på ett ben, Översteg runt cirkeln framåt-bakåt

C - Puckföringsbana med skott - Barnet får ta vilken väg som helst genom konbanan, uppmana gärna barnen att åka åt olika håll och vända runt konorna. Avsluta med skott på mål. Flytta gärna runt konorna och ha ledare som rörliga hinder.

D - Tvåmålsspel

E - Fri lek - Bra yta för barn som är nybörjare att testa på saker eller för barn som behöver en paus och testa något på egen hand. Lägg ut hinder, hjälpmedel, puckar och mål.



**HOCKEY  
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se