

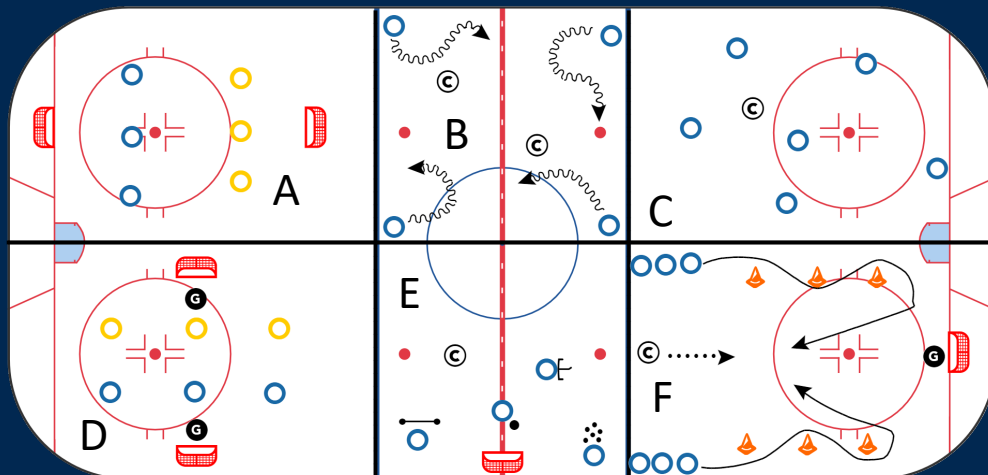
Tema/ kategori

Stationsträning – 6 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 – Smålagsspel

B - Se upp för dinosaurierna - Puckföringslek där ledarna är dinosaurier med två upp och nedvända klubbor som armar. Barnen ska försöka dribbla så nära dinosaurierna som möjligt utan att bli av med puck en. Blir man av med den hämtar man den och kör igen.

C - Åk huller om buller - Ledaren ropar ut olika rörelser som barnen ska göra t ex stopp, stå på ett ben, kryp ihop som en köttbulle, lägg dig ner, hoppa jämfota etc. Mellan varje instruktion åker man runt huller om buller och väntar på nästa. Lägg gärna till en puck när barnen behöver utmanas.

D – Smålagsspel

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.

F – Stafett - Båda startar samtidigt och åker genom konbanan och försöker komma först till pucken. Därefter blir det en kamp om vem som kan ta pucken och göra mål



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se