

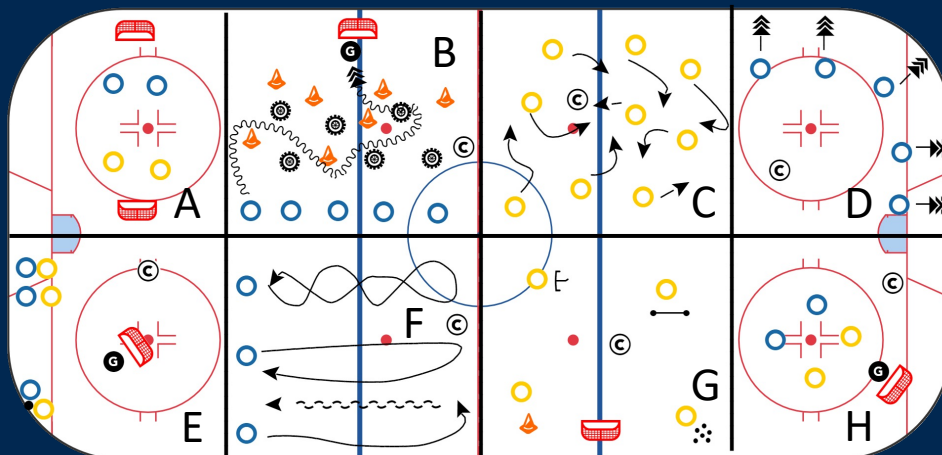
## Tema/ kategori

### Stationsträning – 8 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 – Olika antal spelare beroende på hur många ni är på träningen

B – Puckföringsbana - Spelare åker valfri väg genom konbanan. Uppmana gärna spelarna att testa frånvändningar runt konorna. Övningen avslutas med skott.

C – Djurparksleken - Barnen får själva välja vilka djur de ska härma på isen. Låt ett barn välja i taget och alla försöker göra samma sak. T ex Elefant så tar man stora kliv med skridskorna eller en snigel så kryper man osv.

D – Skotträning - Alla barnen har flera puckar och tränar på att skjuta olika skott i sargen. Uppmana gärna barnen att skjuta på någon bokstav eller bild på reklamskyltarna. e

E – Närkampsövning - Två barn startar stillastående mot sargen med pucken mellan sig. På signal försöker man vinna pucken och göra mål. Viktigt att inte vända ryggen från sargen, stå med axeln mot sargen.

F – Övergångar - Testa på olika övergångar, t ex åka framlänges och vända till baklänges, åka sicksack med täta frånvändningar eller framlänges med en snabb vändning.

G – Fri lek - lägg ut olika hinder, ett mål med puckar och låt barnen leka. Bra yta för nybörjare att testa moment.

H – Spel mot ett mål – Båda lagen får göra mål på samma mål



**HOCKEY  
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se