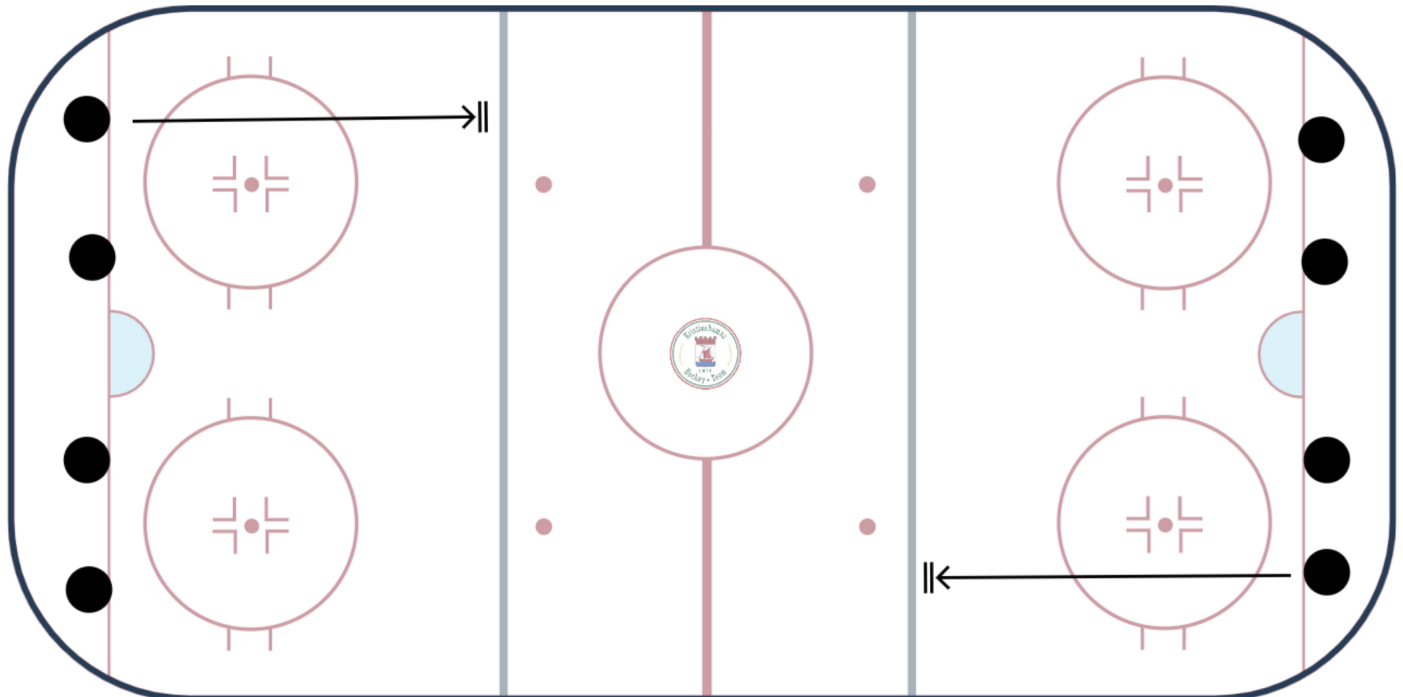




U8/U9 OKTOBER

Sunday, October 6th, 2024

Skridskogrunder



Details:

Önskade tränarbeteenden

Visa de olika momenten så att barnen får en bild av hur de ska göra. Var engagerad, sprid glädje och bry dig. Barn oavsett ålder tycker om att lära sig saker, ge hjälpsamma instruktioner på ett glädjefyllt sätt. Övningen är uppdelad i olika steg. Välj och testa på de olika momenten.

Spelarbetenden – vad vi kan titta efter?

Hjälp barnen att hitta ett lekfullt lärande med glädje och aktivitet. Grundpositionen är att ha böjda ben och hitta balansen. Gör momenten i låg hastighet för nybörjarna och öka i takt med att barnen utvecklas. Det gör inget om barnen får kämpa med vissa moment. Att få testa på saker som är lite svårare utvecklar balansen och leder till utveckling och stolthet i att ha lärt sig något nytt. Blanda det gärna med enklare moment så barnen känner att de får lyckas.

Utförande

Barnen ska åka från en sida till den andra sidan och testa olika övningar för att utveckla balans och skridskoåkning. Använd och testa beroende på nivå hos barnen.

Känna på glidet (åk sakta och balansera)

Glada fötter (Gå som en anka)

Skjuta spark (putta fart med en skridsko)

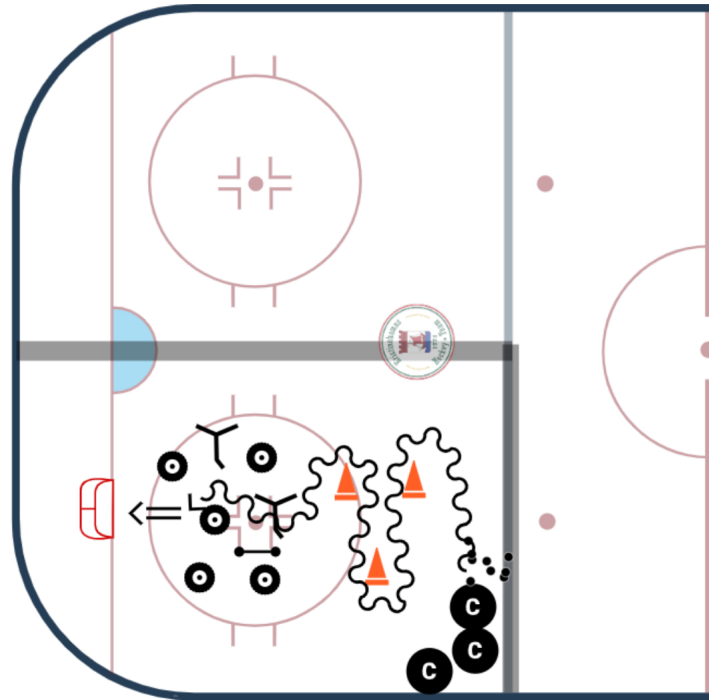
Ramla och ta dig upp

Stoppa (Plogstopp och hockeystopp)

Glida på två ben

Glida på ett ben

Köttbullen (kryp ihop som en köttbulle och glid)



Details:

Önskade tränarbeteenden

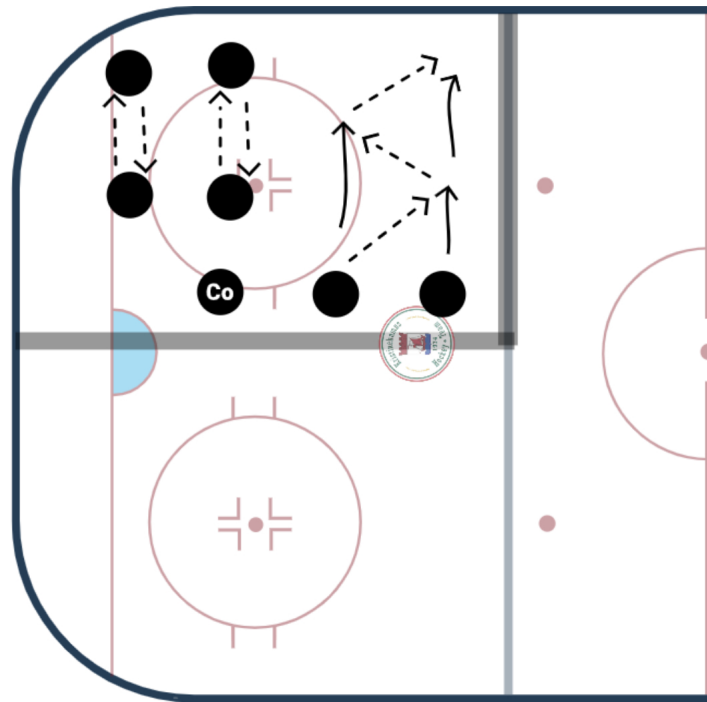
Uppmuntra barnen till rörelse huller om buller med hinder i banan. Hjälプ gärna till och visa hur de kan göra olika vändningar, övergångar, finter och skott som barnen kan testa på.

Spelarbetenden – vad vi kan titta efter?

Banan stimulerar automatiskt till rörelse. Hjälプ barnen att utmana sig själva efter deras nivå. Att lära sig nya saker ger en stolthet och glädje.

Utförande

Istället för en klassisk bestämd teknikbana är hindren utplacerade huller om buller. Barnen får själva bestämma vart och hur de vill åka i banan. Detta stimulerar till egen beslutsfattning och att se vad omgivningen håller på med vilket ger fler huvudvridningar och moment för barnet att ta in. **Variera gärna hindrens placering under övningens gång.**



Details:

Önskade tränarbeteenden

Ge hjälpsamma instruktioner och positiv feedback på ett glädjefyllt sätt. Uppmuntra till utveckling och visa hur övningen kan gå till så barnen får en bild av hur de kan göra.

Spelarbeteenden – vad vi kan titta efter?

Övningen gör att barnen behöver samarbeta med varandra. Försök få barnen att ta emot pucken mjukt genom att följa med pucken bakåt när den tas emot. När barnen klarar av övningen lägg till barnens kommunikation så att de ropar kompisens namn när de vill ha passningen.

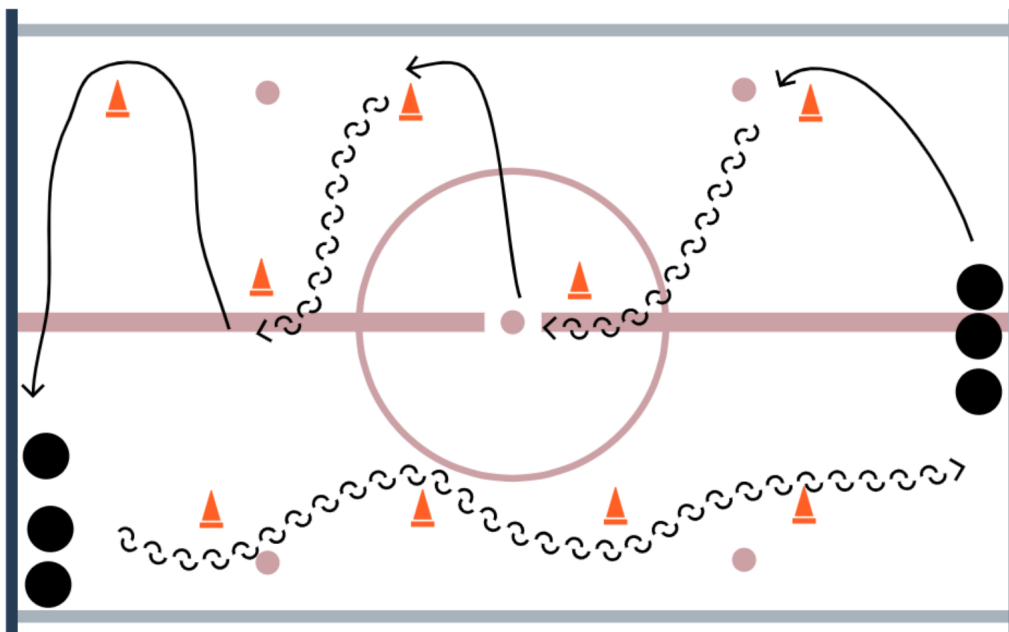
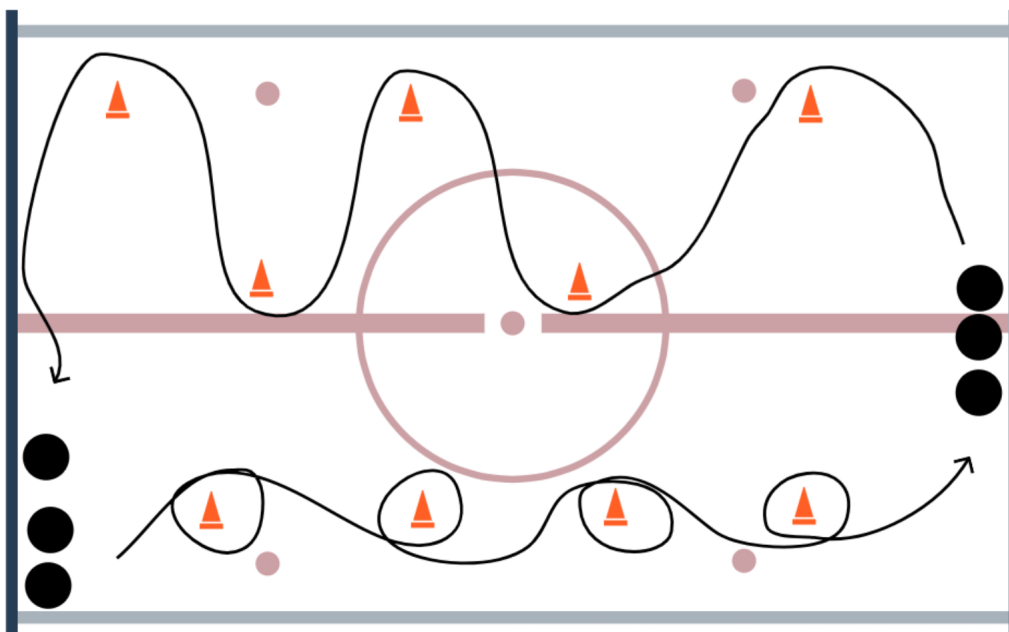
Utförande

Steg 1

Barnen står stillastående två och två med en puck och passar varandra. Variera fötternas position så barnen provar att passa både med fötterna pekandes åt sidan och framåt. När barnen utvecklats kan man prova att göra samma övning med längre avstånd eller med passningar på backhand.

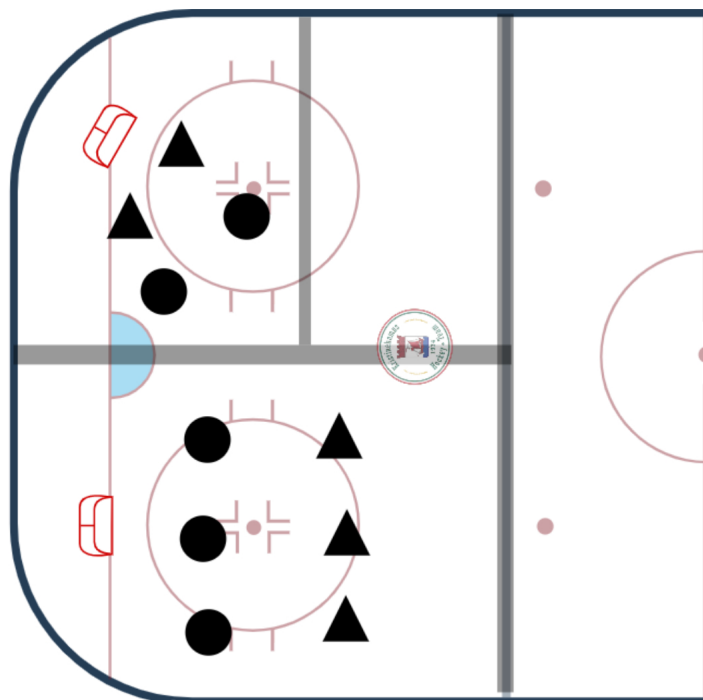
Steg 2

Barnen åker runt sakta och passar varandra, öka hastigheten i takt med utvecklingen.



Details:
Skridskobana

Lätt att variera åkningen med glidsvingar, övergångar, framlängesåkning och baklängesåkning.



Details:

Önskade tränarbeteenden

Spelet lär på egen hand. Att sätta upp olika sorters smålagsspel med olika antal spelare och olika placeringar på målburar ger spelarna utveckling automatiskt. Med ditt engagemang kan du uppmuntra och ge positiv förstärkning under spelets gång och vid byten. Ta pauser och ge enkla korta tips och instruktioner.

Spelarbeteenden – vad vi kan titta efter?

Att spela är grunden till hockeyn och ska vara en stor del av barnens ishockeyträning. Här lär de sig tekniska och taktiska moment automatiskt och har roligt under tiden.

Utförande

Spela långa matcher utan byten eller om det är många spelare sätt en bytestid på ca 30-40 sekunder och byt spelare.

Antal spelare – Spela med olika antal spelare 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4, Testa även udda antal som t ex 3 mot 2 eller 4 mot 3. I ritningen visas två förslag på spelyta och målburarnas placering. I detta spel är det ett mål. Du kan välja om ett lag ska vara försvarare och ett anfallande. Eller om båda lagen får göra mål på samma mål.