

BARN UPP TILL U12



HÖG AKTIVITET

- > Använd dig av stationsträning och ha så många spelare som möjligt aktiva samtidigt. Ha gärna många ledare/vuxna på isen så att alla barn blir sedda och för att kunna ge så mycket individuell feedback som möjligt.
- > Använd övningar där flera tekniska färdigheter tränas i en och samma övning.
- > Anpassa svårighetsgraden i övningarna så att barnen upplever att de lyckas men ändå utmanas genom att de själva kan höja ribban. Det stärker den självbestämmande motivationen.
- > Visa övningarna praktiskt istället för att rita och med ord förklara hur de går till. Detta sparar tid och gör att barnens aktivitetsgrad går upp.

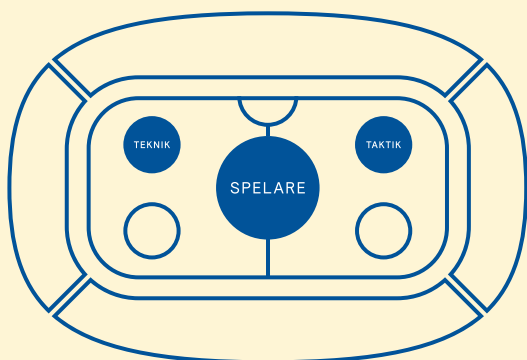
SPELA FÖR ATT LÄRA

- > Spela mycket på anpassade spelytor med olika teman. Kom ihåg att barnen vill spela hockey och att spelet därför är den bästa övningen även i träning.
- > Kom ihåg att även matcherna är ett tillfälle som syftar till lärande och utveckling.
- > Roter positioner för att uppmuntra spelarna att prova på att spela på alla positioner (målvakt, back, forward).
- > Matchspelet i dessa åldrar sker på mindre spelytor. Det finns separata spelregler för respektive spelyta.
- > I spel på mindre ytor kommer barnen alltid vara beredda att möta en motståndare vilket gör att närkampspelet blir ett naturligt inslag i varje spel.
- > I smålagsspel tränas flera tekniska och taktiska färdigheter samtidigt.

EXEMPELTRÄNING - BARN UPP TILL U12

SKRIDSKOTEKNIK OCH SPELFÖRSTÅELSE

ISPASS 80 MIN



Övningar med fokus på att förbättra spelarnas tekniska och taktiska förmågor - två av de fyra fokusområdena som berör individens utveckling. För att få tillgång till fler övningar, besök hemmaplansmodellen.se/tranare

ÖVNING 1 TEKNIKÖVNINGAR

Tid: ca 60 min.

Skifta stationer efter ca 10 min.

A) Olika skridskoteknik- och balansövningar.

Se övningsbanken för exempel.

B) Skridskoteknik/puckbehandling

Denna övning kan genomföras både med eller utan puck. Flera barn kan vara igång samtidigt. Uppmuntra barnen till att försöka åka med blicken uppe.

C) Spelförståelse 3 mot 1 passningsskugga

Tre spelare med en puck som får röra sig längs med uppställda koner. En spelare i mitten som ska försöka vinna pucken. De offensiva spelarna måste röra sig och göra sig spelbara hela tiden.

D) Smålagsspel

Var noga med att ha ett tydligt syfte och anpassa smålagsspelet efter det. Var tydlig med vad det är som ska tränas. Ge återkoppling på det specifikt. Variera syftet med och vad som ska tränas.

E) Skott

Statiskt, med betoning på tryckskott och svepskott. Behöver inte vara mot ett mål, utan går att göra mot sarg också. Här är det kvantitet i skott vi vill åt.

F) Passningar

- > Sveppass
- > Tryckpass
- > Forehand/backhand.

Betona att spelarna ska trycka iväg passningarna. Mottagningarna ska ske på så kort yta som möjligt

ÖVNING 2 CROSS-ICE MATCHER

Tid: ca 20 min.

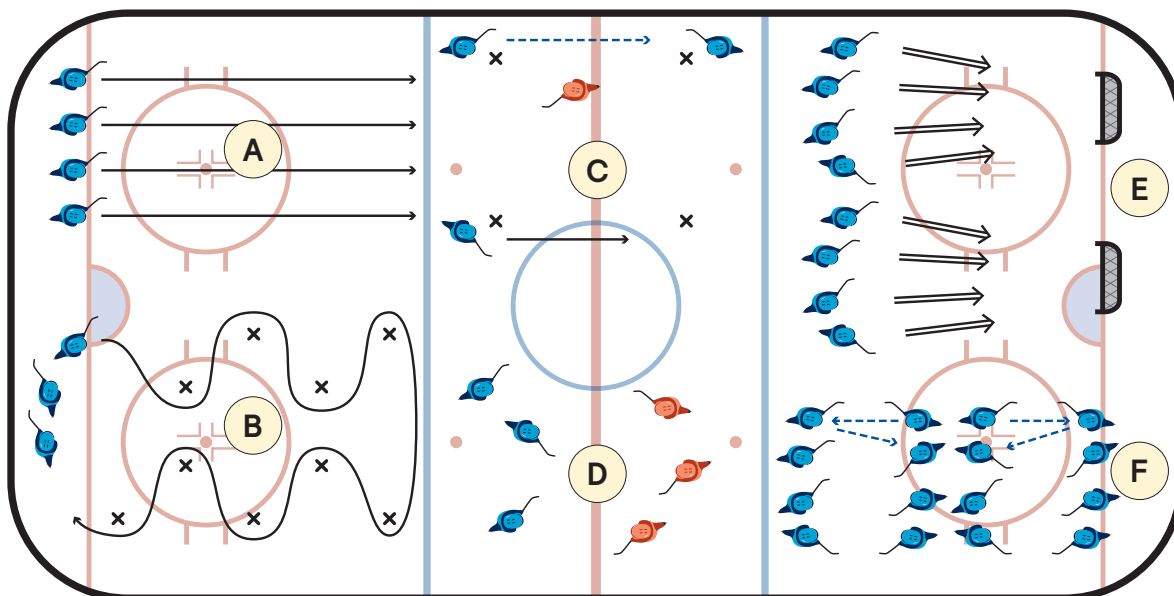
4 matcher samtidigt med olika ytor/ antal spelare och syften. Glöm aldrig att vi vill spela för att lära, inte lära oss att spela.

- 1) Spel mot målbur
- 2) Spel mot liten målbur
- 3) Spel med däck som målbur
- 4) Spel utan målbur, räkna istället antal passningar. 5 passningar i rad = 1 poäng.

LATHUND ÖVNINGSTECKEN

- Åkning framåt utan puck
- Åkning framåt med puck
- - - - -> Passning
- ==> Skott mot mål
- ✗ Övningsredskap

ÖVNING 1 - TEKNIK & TAKTIK



ÖVNING 2 - CROSS-ICE MATCHER

