

# Hockey practices for 9-11 years old

## Hockeyövningar för 9-11 åringar

### Jääkiekkoharjoitteita 9-11 vuotiaille



**HockeyCoach.se**

# 9-11 Years/År/Vuotta

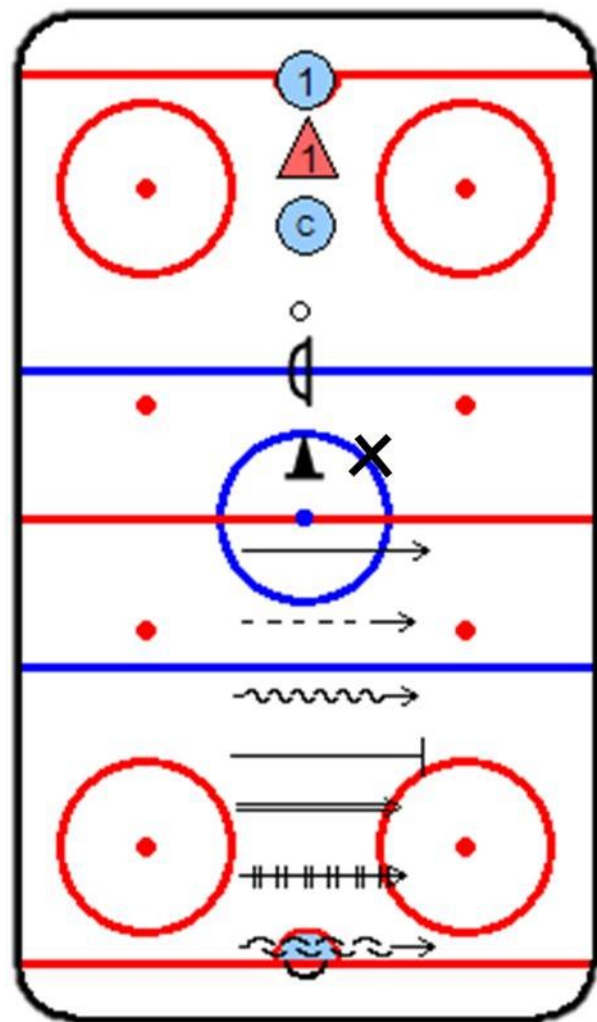


These hockey drills are created to be suitable for 9-11 year old ice hockey players. To make the best use of the ice during a practice, the drills are split up to small parts on the rink, so you can have many active players at the same time.

Hockeyövningarna är skapade för 9-11 år gamla hockeyspelare. För att på bästa sätt utnyttja isen är övningarna uppdelade i stationer, så att du kan ha så många aktiva spelare som möjligt samtidigt ute på isen.

Jääkiekkoharjoitteet sopivat parhaiten 9-11 vuotta vanhoille jääkiekkoilijoille. Harjoitteet ovat piirretty pienille alueille jotta voit käyttää jäällä monta asemaa ja näin aktivoida mahdollisimman monta pelaajaa samaan aikaan.

# Drawing explanation – Teckenförklaring – Selitys piirustuksille



Player (P1) – Spelare (P1) – Pelaaja

Defensive Player (D1) – Försvarsspelare (D1) – Puolustaja (D1)

Coach – Tränare – Valmentaja

Puck – Puck – Kiekko

Goal – Mål – Maali

Cone – Kona – Kartio

Skating forward – Framlängesåkning – Etuperin luistelu

Pass – Pass – Syöttö

Skating with puck – Åkning med puck – Luistelu kiekon kanssa

Stop – Stopp – Pysähdys

Shot – Skott – Veto

Acceleration – Acceleration – Kiihdytys

Skating backward – Baklängesåkning – Takaperin luistelu



# Hockey drills – Hockeyövningar – Jääkiekko Harjoitteet

All of the hockey drills were used at hockey practices during Teemu Selanne hockey camp in Finland, majority of these drills are also found in the eBook Hockey Drills for 6-10 year olds and in the eBook Hockey Drills for 7-9 years old.

Alla hockeyövningarna användes under hockeyträningar på Teemu Selännes hockeyläger i Vuokatti, Finland. Majoriteten av hockeyövningarna finns även med i eBöckerna Hockeyövningar för 6-10 åringar och Hockeyövningar för 7-9 åringar.

Kaikki jääkiekko harjoitteet olivat mukana jääkiekkoharjoituksissa Teemu Selänteen jääkiekkoleirillä Vuokatissa. Suurin osa harjoitteista löytyy myös eKirjoista Jääkiekkoharjoitteet 6-10 vuotiaille ja Jääkiekko harjoitukset 7-9 vuotiaille.



Teemu Selanne / Selanne #8

# Valtteri Filppula #51 Tampa Bay Lightning

Valtteri Filppula from Tampa Bay Lightning (NHL), was one of the hockey coaches at the Teemu Selanne hockey camp in Finland.

[Valtteri Filppula on Youtube >>](#)

Valtteri Filppula från Tampa Bay Lightning (NHL), var en av de mest sympatiska hockeytränarna på Teemu Selännes hockeyläger i Finland.

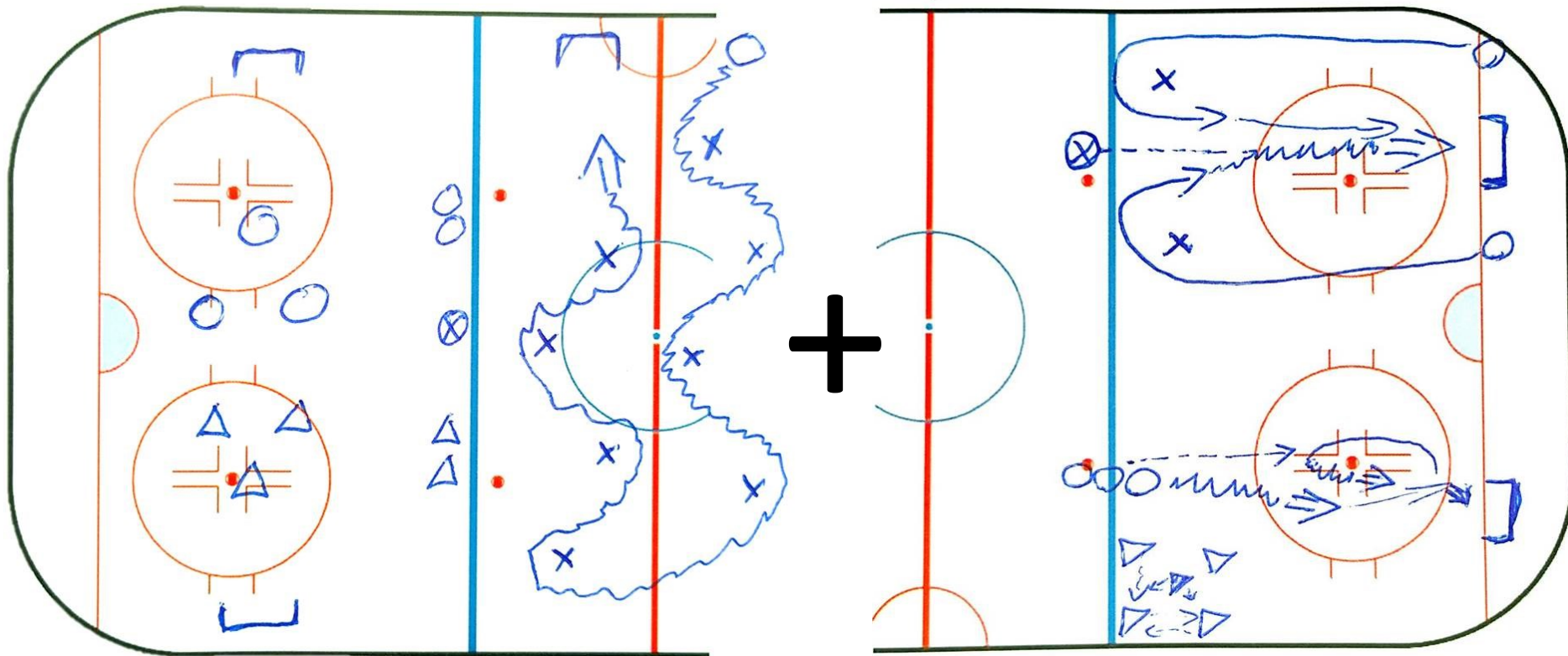
[Valtteri Filppula på Youtube >>](#)

Valtteri Filppula Tampa Bay Lightning (NHL), oli yksi jääkiekkovalmentajista Teemu Selänteen jääkiekkoleirillä Vuokatissa.

[Valtteri Filppula Youtubessa >>](#)



# Complete practices – Kompletta träningar – Valmiit harjoitukset



Use the hockey practice numbering to put together complete hockey practices.

- Warm up / skill drills 5-10 min.
- 4-5 stations 40 – 50 min.
- Skating or game 0-15 min.

Sätt ihop kompletta hockeyträningar med hjälp av numreringen på träningarna.

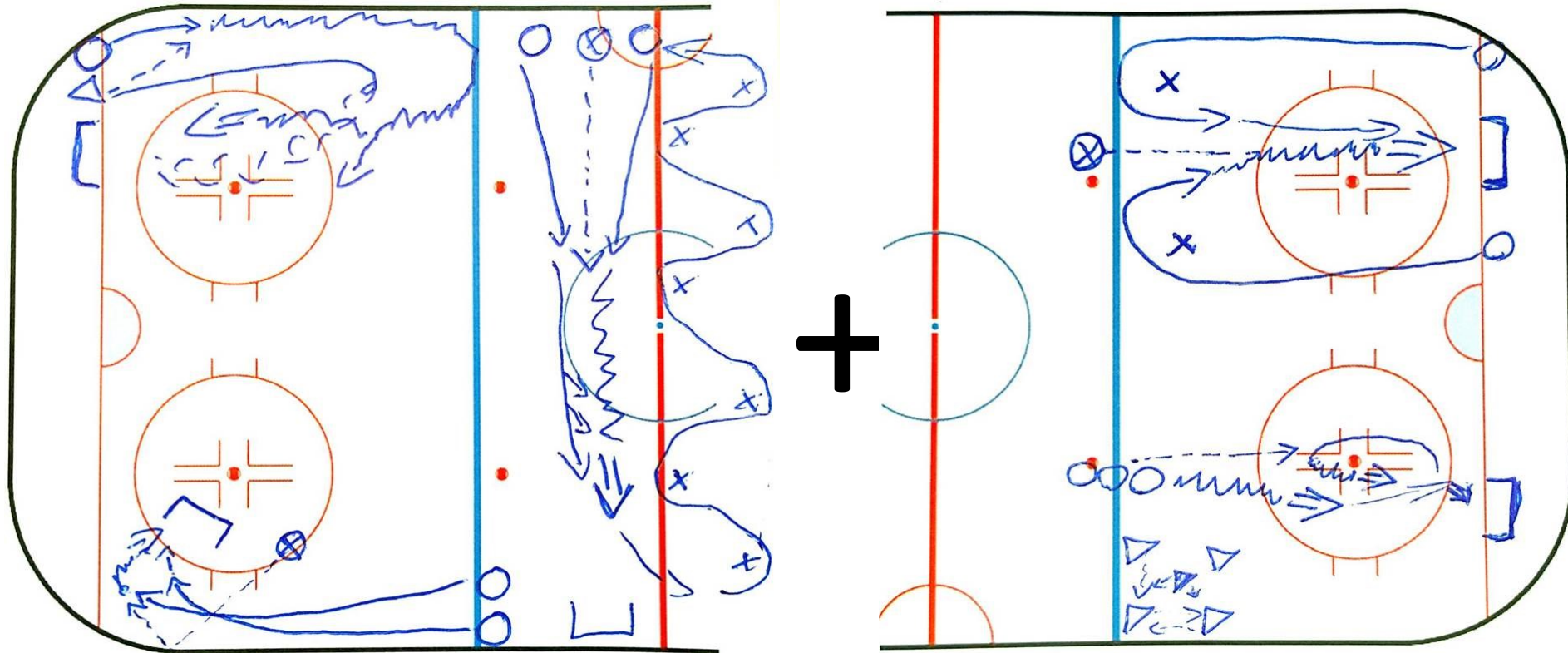
- Uppvärmning / teknikträning 5-10 min.
- 4-5 Stationer 40-50 min.
- Skridskoåkning eller match 0-15 min.

Yhdistä valmiit harjoitukset numeroitujen harjoitusten avulla.

- Lämmittely / Tekniikkaharjoittelu 5-10 min.
- 4-5 Asemaa 40-50 min.
- Luistelua tai peliä 0-15 min.



# Mix for new practices – Mixa ihop nya träningar – Yhdistä uusia harjoituksia



Or mix together new hockey practices by combining different pages.

- Warm up / skill drills 5-10 min.
- 4-5 stations 40 – 50 min.
- Skating or game 0-15 min.

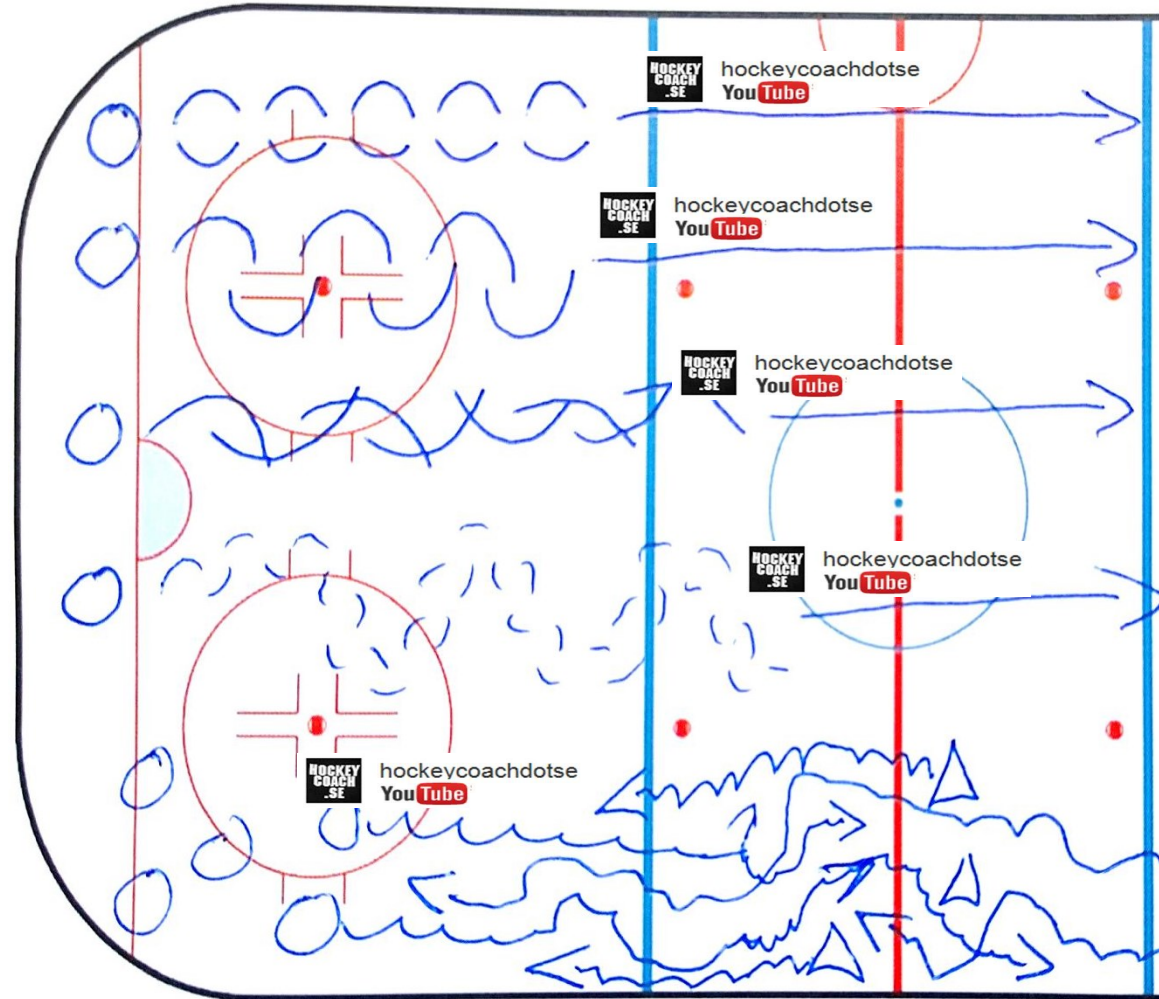
Eller mixa ihop nya hockeyträningar genom att kombinera hockeyövningar från olika sidor.

- Uppvärmning / teknikträning 5-10 min.
- 4-5 Stationer 40-50 min.
- Skridskoåkning eller match 0-15 min.

Tai tee uusia jääkiekkoharjoituksia yhdistämällä eri sivujen jääkiekko harjoitteita.

- Lämmittely / Tekniikkaharjoittelu 5-10 min.
- 4-5 Asemaa 40-50 min.
- Luistelua tai peliä 0-15 min.

**Warm up 5-10 min. – Uppvärmning 5-10 min. – Lämmittely 5-10 min.**



### Warm up and skill drills

- A. Bubbles
- B. One foot turns on inner edge
- C. One foot turns on outer edge
- D. Backwards cross overs
- E. Stickhandling in opposite directions

### Uppvärmnings- och teknikövningar

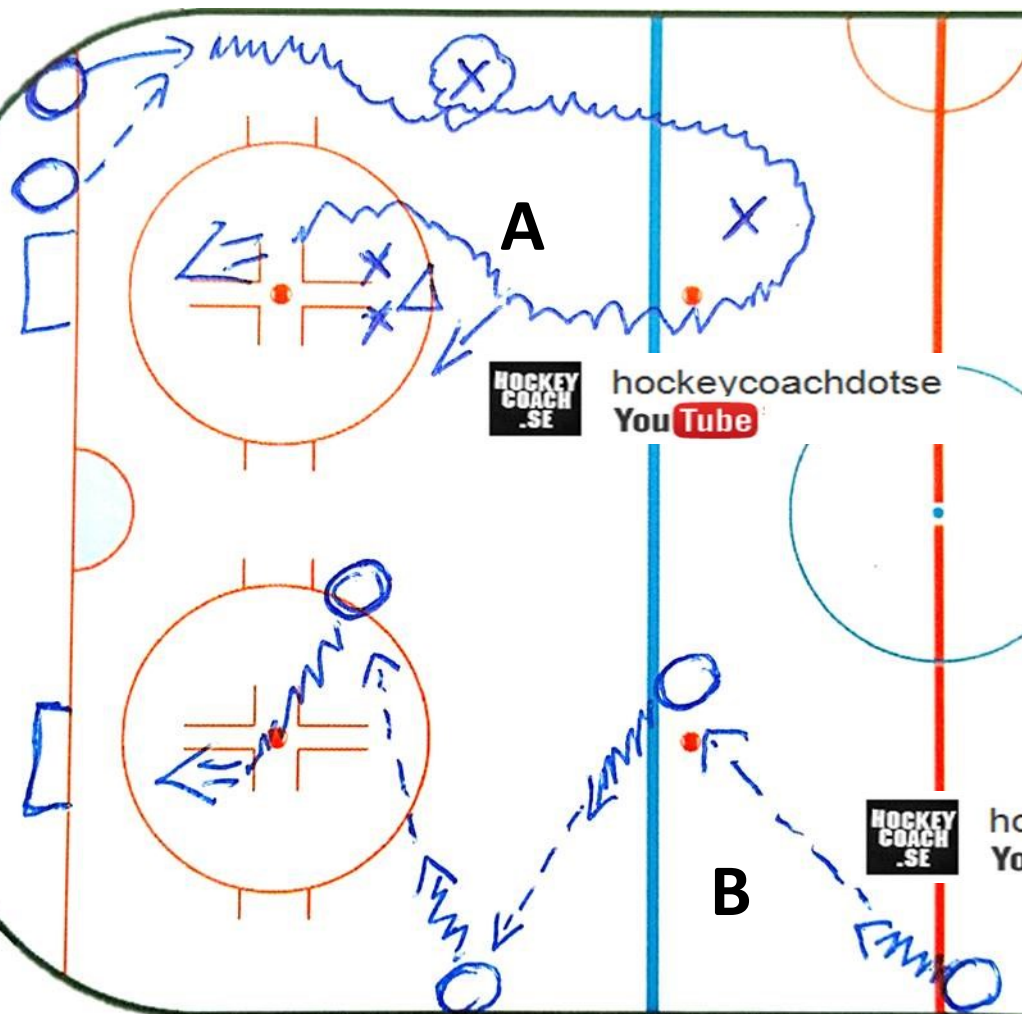
- A. Bubblor
- B. En fots C-skär (innerskär)
- C. En fots ytterskär
- D. Översteg baklänges
- E. Puckföring

### Lämmittely- ja tekniikka harjoitteita

- A. Kuplia
- B. Yhden jalan kaarteet sisäterällä
- C. Yhden jalan kaarteet ulkoterällä
- D. Yliasteita takaperin
- E. Kiekonkuljetusta



# Hockey Drill 1-2 – Hockeyövning 1-2 – Jääharjoite 1-2



## Practice 1

- A. Receive a pass, Gretzky turn, protect puck, deke and score. Cones or a coach as defensemen.
- B. Pass and follow.

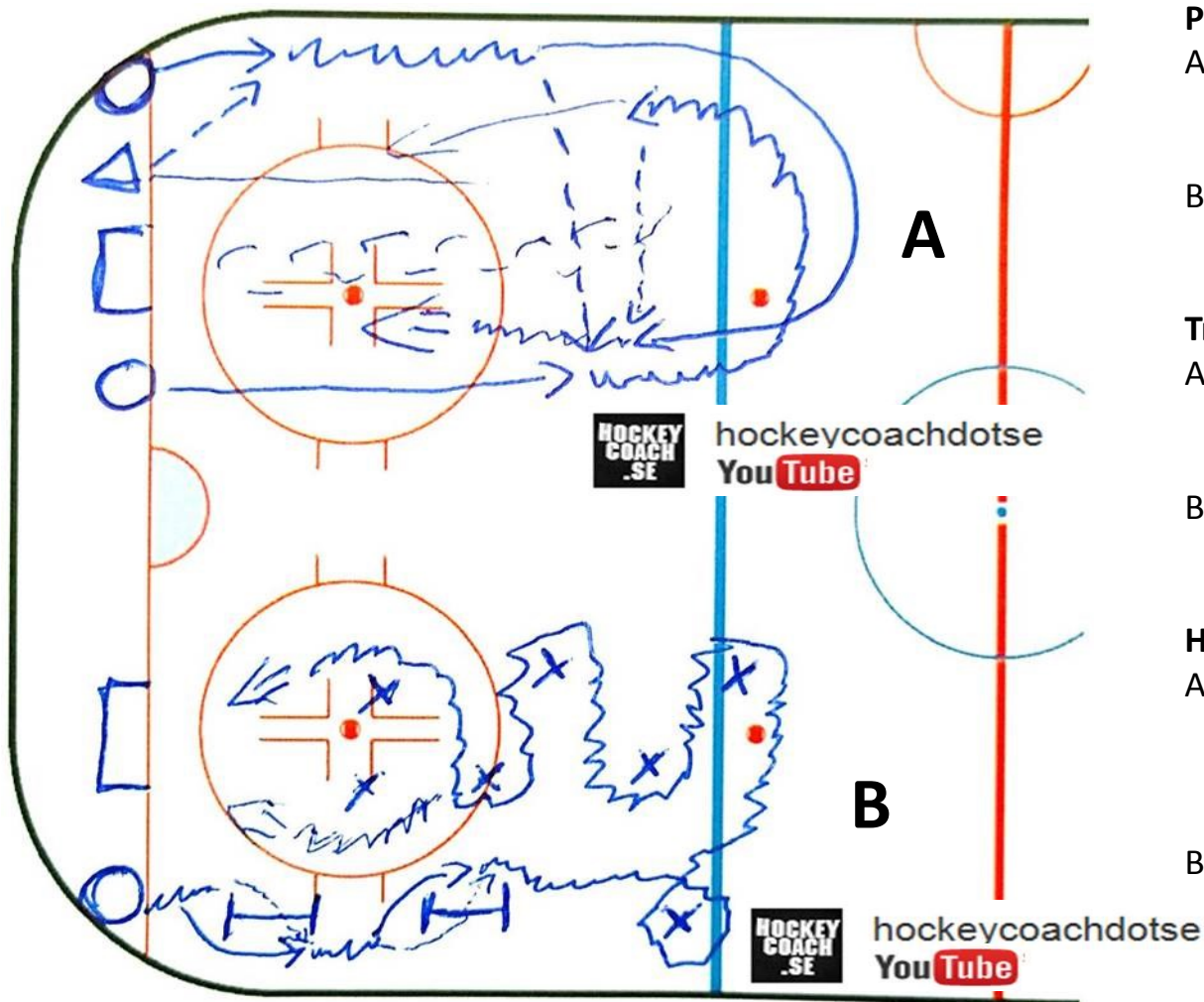
## Träning 1

- A. Ta emot pass, frånvändning, skydda pucken, fint och avslut. Koner eller en ledare som försvarare.
- B. Passa och följ efter.

## Harjoitus 1

- A. Syötön vastaanotto, Gretzky käännös, suojaa kiekkoa, harhauta ja veto.
- B. Seuraa syöttöä, veto. Kartioita tai valmentaja puolustajana.

# Hockey Drill 3-4 – Hockeyövning 3-4 – Jääharjoite 3-4



## Practice 1

- A. 2 vs 1. 2 vs 2 add one defenseman. 3-2 or 3-1, by adding one forward from redline
- B. Puck under obstacle, body on other side, Gretzky turn, slalom and shot.

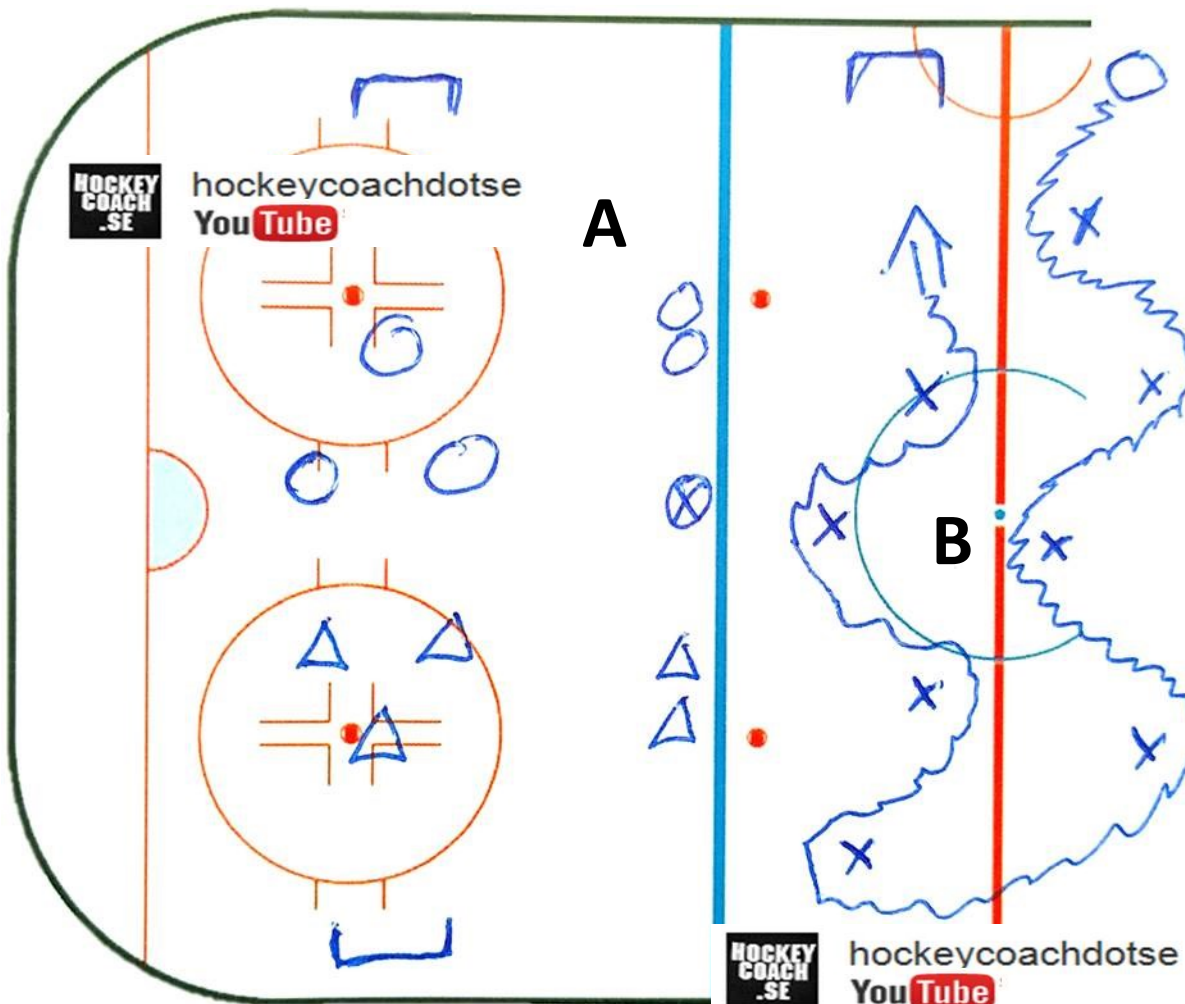
## Träning 1

- A. 2 mot 1. Lägg till försvarare för 2 mot 2, 3 mot 2 alt. 3 mot 1, kan köras om en forward startar vid röd.
- B. Puck under hindret, kroppen på andra sidan, frånvändning, slalom och avslut.

## Harjoitus 1

- A. 2 vastaan 1. Lisäämällä puolustajan saat 2 vastaan 2. 3 vastaan 2 tai 3 vastaan 1 saadan lisäämällä hyökkääjä punaviivalta.
- B. Kiekko esteen alta, vartalo toiselta puolelta, Gretzky käännös, pujottelua ja veto.

# Hockey Drill 5-6 – Hockeyövning 5-6 – Jääharjoite 5-6



## Practice 2

- A. Game 3 vs. 3, 2 vs 2 or 3 vs. 2. Possible to use different themes, direct passes, shots, number of passes etc.
- B. Slalom and shot. Traditional slalom or puck on other side body on the other.

## Träning 2

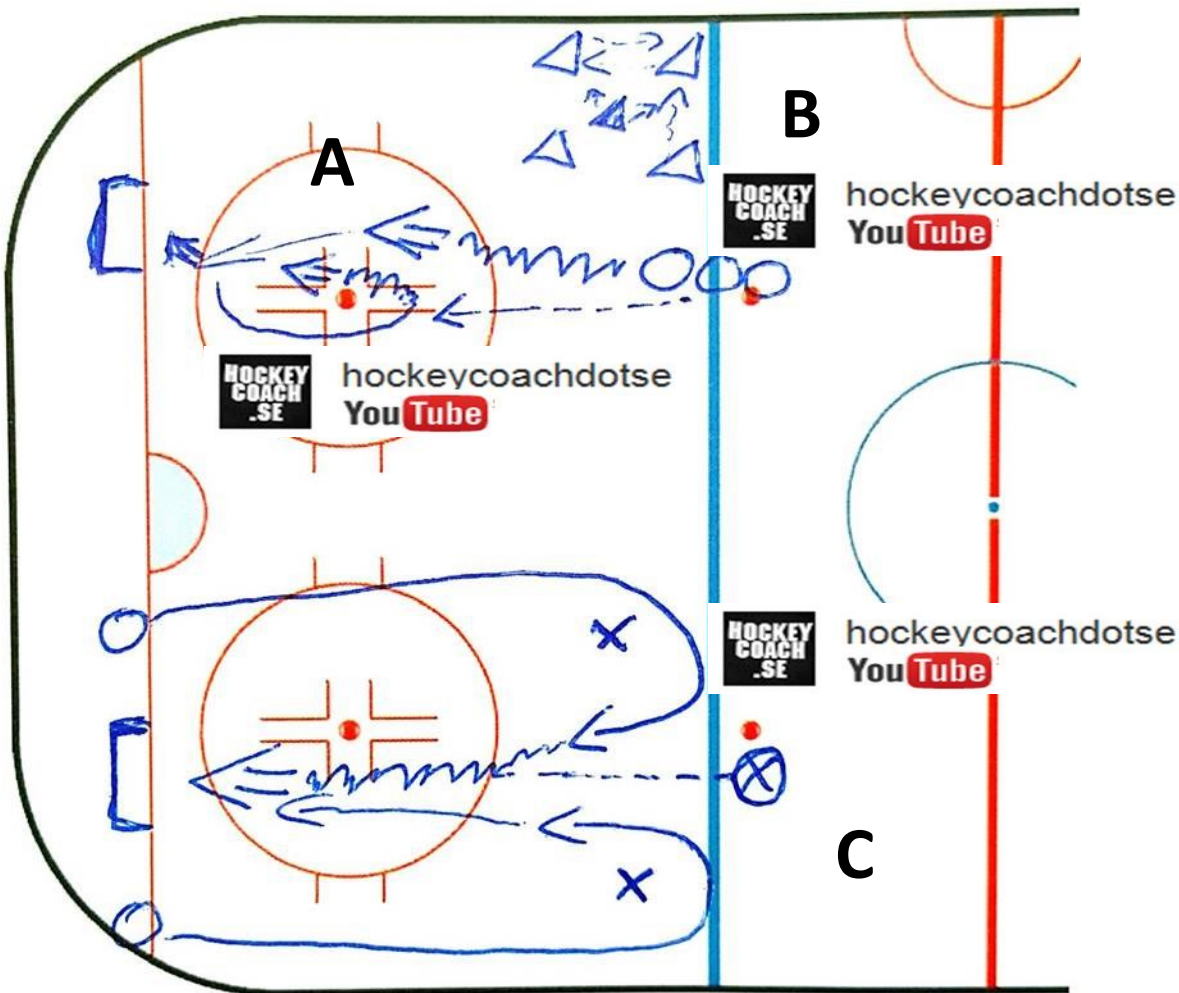
- A. Match 3 mot 3, 2 mot 2 eller 3 mot 2. Använd olika teman ibland, direktskott, direkt passningar etc.
- B. Slalom med avslut, traditionellt eller puck på ena sidan kroppen på andra.

## Harjoitus 2

- A. Peliä 3 vastaan 3, 2 vastaan 2 tai 3 vastaan 2. Käytä pelissä eri teemoja, esim. erillaisia syöttöjä ja laukauksia.
- B. Pujottelua ja veto, perinteisesti tai kiekko kartion toiselta puolelta ja vartalo toiselta.



# Hockey Drill 7-9 – Hockeyövning 7-9 – Jääharjoite 7-9



## Practice 2

- Shot and follow the rebound, turn back and receive a pass and a new shot.
- Passes in a quadrant, one in the middle
- Start when coach passes the puck, fastest shoots. Change starting positions, knee, back, facing away etc.

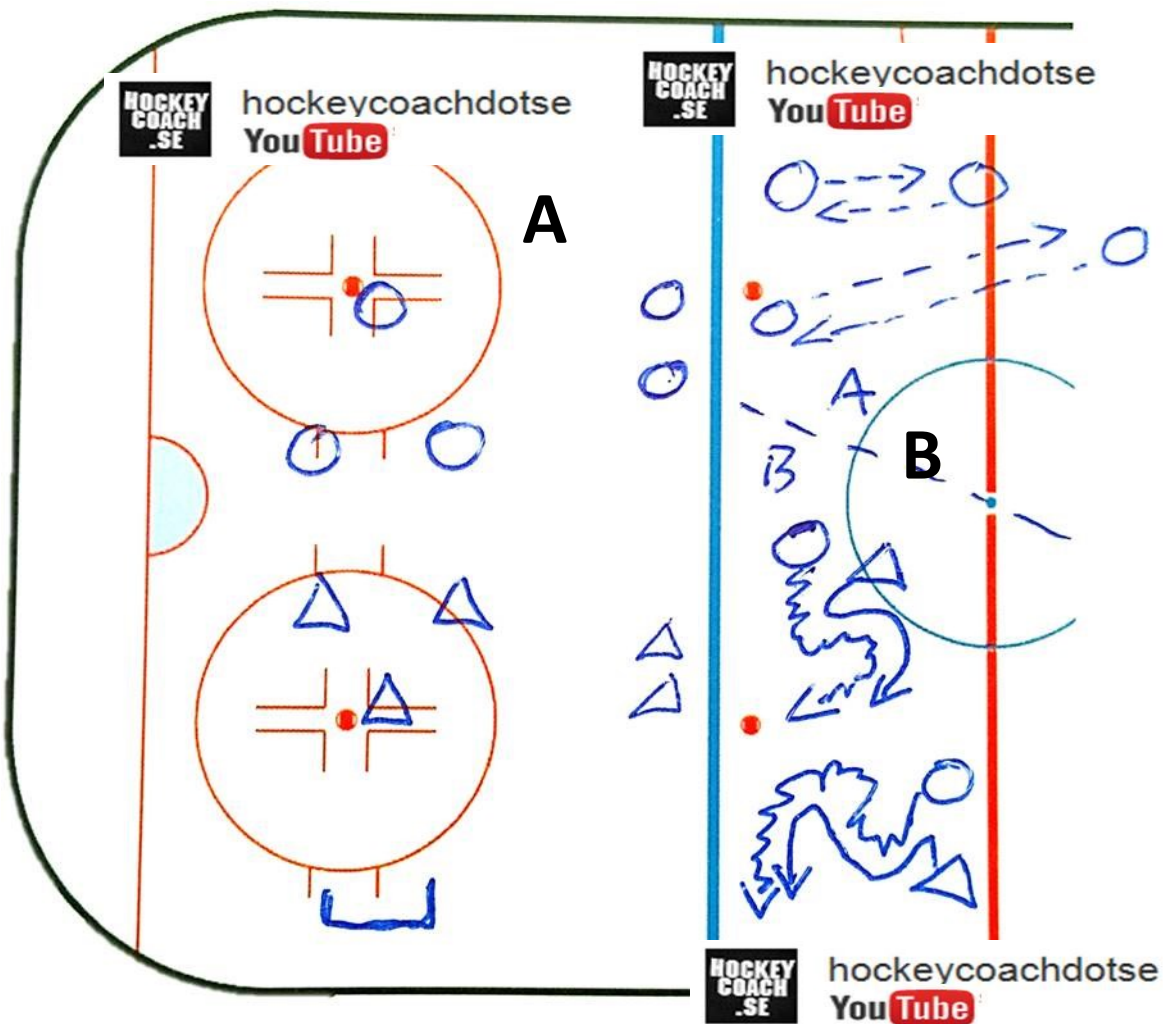
## Träning 2

- Avslut och följ efter för att ta returen, vänd om, ta emot pass, avslut.
- Passningar i kvadrat, en i mitten.
- Starta när tränaren passar pucken, snabbast avslutar. Variera startpositionerna, på knä, mage etc.

## Harjoitus 2

- Veto, seuraa ja ota rebound, ota vastaan syöttö ja uusi veto.
- Syöttöjä neliössä, yksi keskellä.
- Lähde liikkeelle valmentajan syötöstä, nopein laukoo. Vaihtele lähtöä, polvilta, mahallaan, selällään, kasvot laitaan y.m.

# Hockey Drill 10-12 – Hockeyövning 10-12 – Jääharjoite 10-12



## Practice 3

- A. Game 3 vs. 3, 2 vs 2 or 3 vs. 2. Possible to use different themes, direct passes, shots, number of passes etc.
- B. A. Short and long passes, forehand and backhand.
- B. B. 1 vs 1

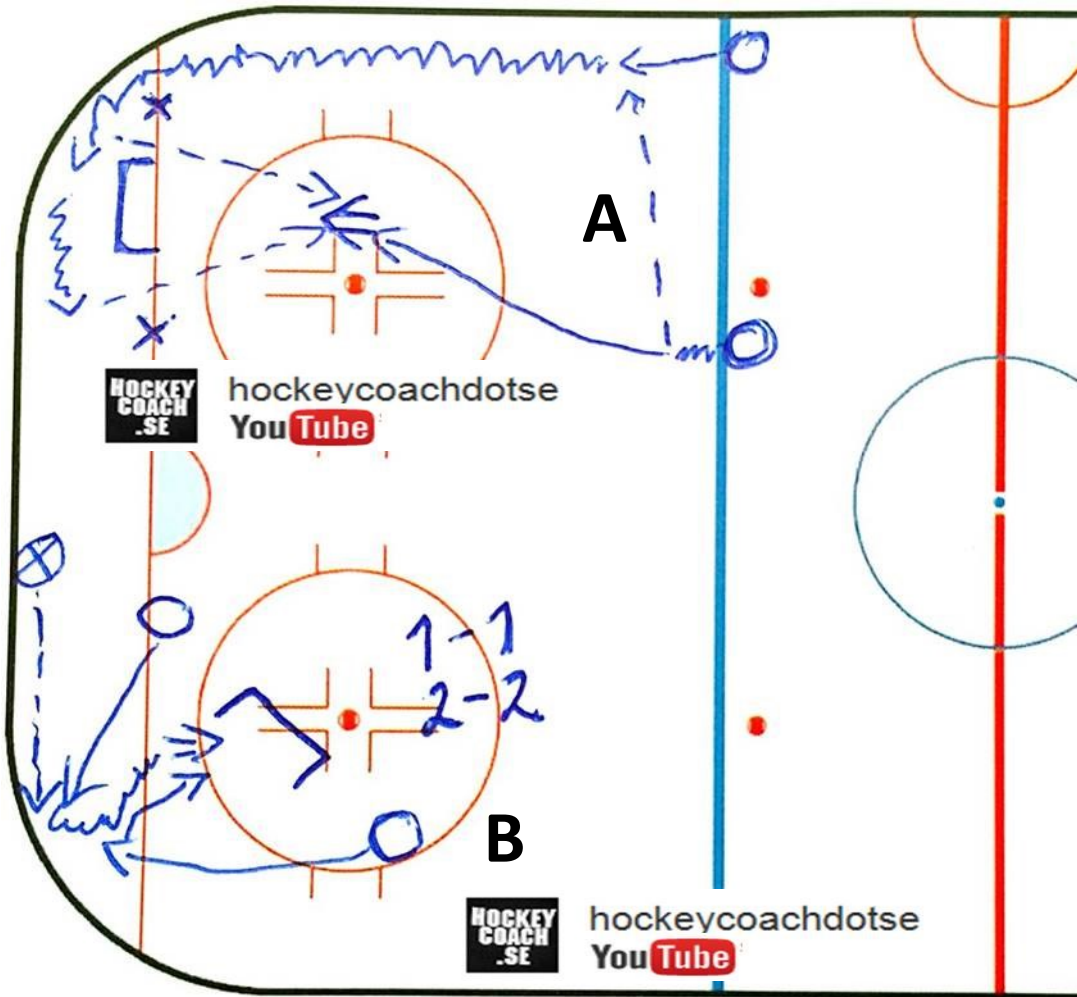
## Träning 3

- A. Match 3 mot 3, 2 mot 2 eller 3 mot 2. Använd olika teman ibland, direktskott, direkt passningar etc.
- B. A. Långa och korta passningar, vanligt och backhand.
- B. B. 1 mot 1

## Harjoitus 3

- A. Peliä 3 vastaan 3, 2 vastaan 2 tai 3 vastaan 2. Käytä pelissä eri teemoja, esim. erillaisia syöttöjä ja laukauksia.
- B. A. Lyhyitä ja pitkiä syöttöjä, normaalisti ja rystyllä.
- B. B. 1 vastaan 1

# Hockey Drill 13-14 – Hockeyövning 13-14 – Jääharjoite 13-14



## Practice 3

- A. Pass and pass back at first or second post, shot. With or without defenseman
- B. Coach passes the puck in to corner. 1 vs 1 or 2 vs 2. (Possible to run as 2 vs 1 or 3 vs 2 as well)

## Träning 3

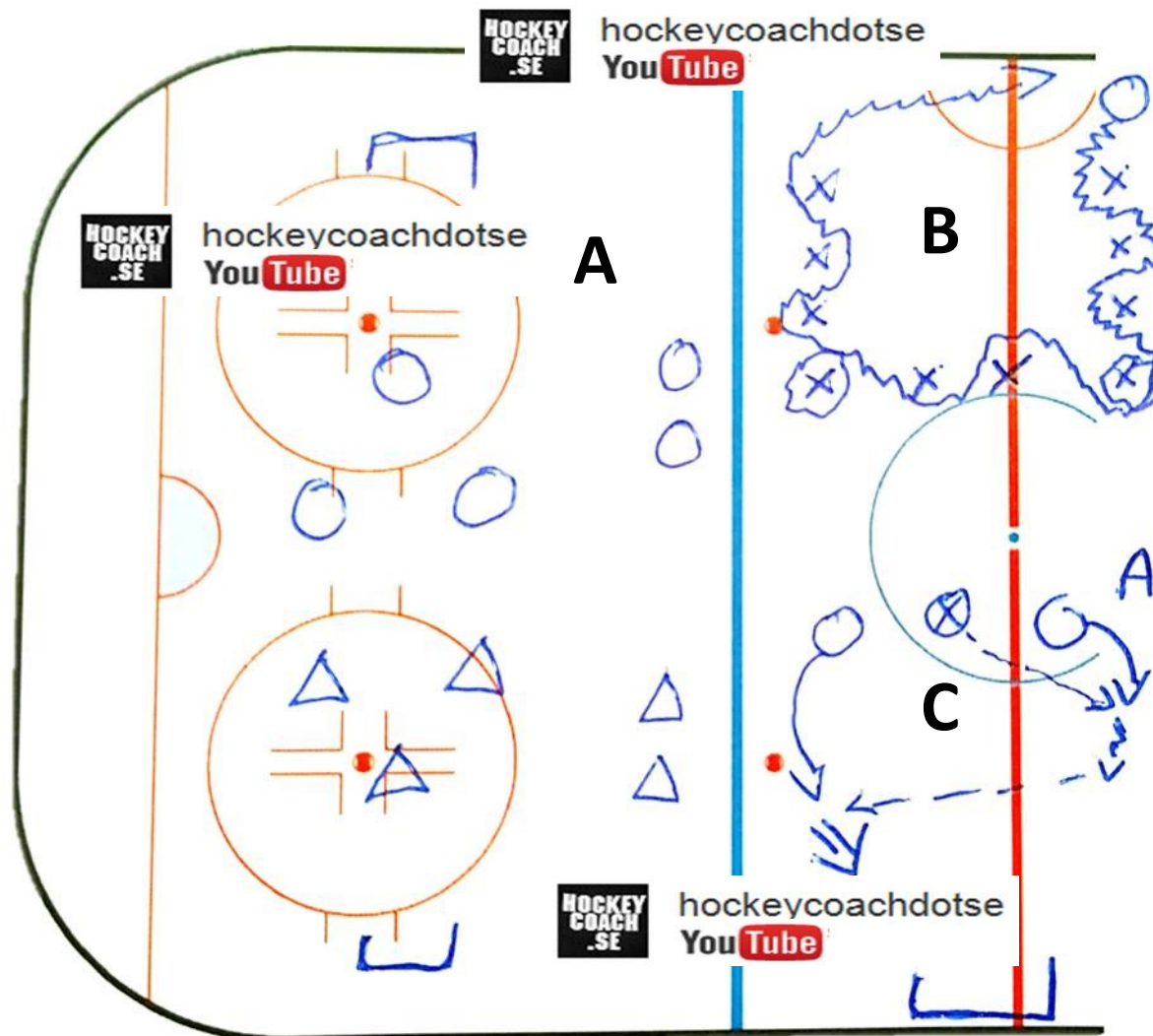
- A. Pass ut på kanten, pass in mitten vid första eller andra stolpen. Med eller utan försvarare (kan vara tränaren)
- B. Tränaren passar ut pucken i hörnet, 1 mot 1 eller 2 mot 2. (2 mot 1 eller 3 mot 2 går också)

## Harjoitus 3

- A. Syöttö laitaa, syöttö takaisin keskelle ensimmäiseltä tai toiselta tolपालta, veto. Puolustajan kanssa tai ilman (valmentaja voi toimia passiivisena puolustajana)
- B. Valmentaja syöttää ja 1 vastaan 1 tai 2 vastaan 2. (2 vastaan 1, tai 3 vastaan 2 onnistuu myös)



# Hockey Drill 15-17 – Hockeyövning 15-17 – Jääharjoite 15-17



## Practice 4

- A. Game 3 vs. 3, 2 vs 2 or 3 vs. 2. Possible to use different themes, direct passes, type of shots, type of passes etc.
- B. Puck handling
- C. Pass from coach, 2 on goalie.

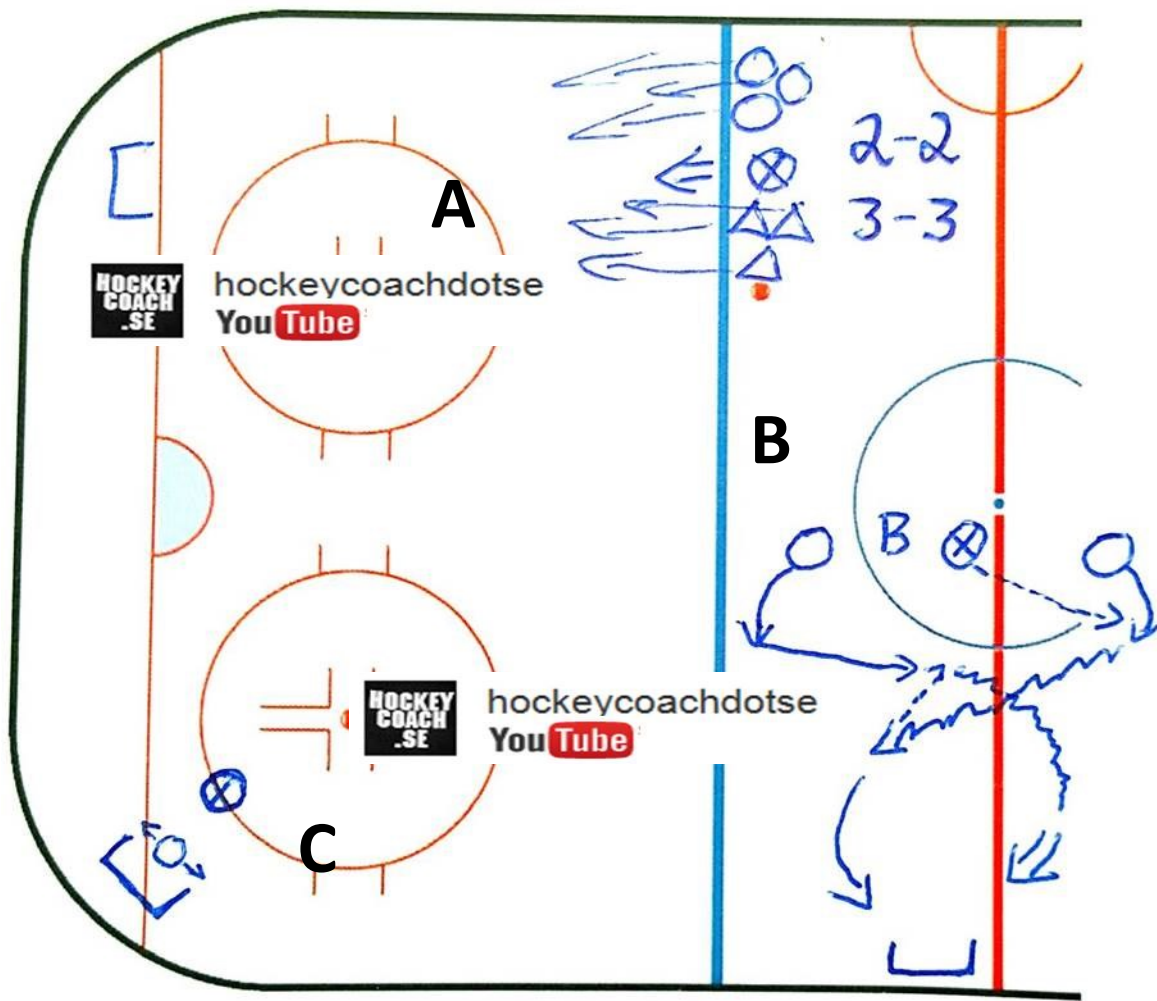
## Träning 4

- A. Match 3 mot 3, 2 mot 2 eller 3 mot 2. Använd olika teman ibland, direktskott, direkt passningar etc.
- B. Puckbehandling
- C. Pass från tränaren, 2 mot målvakten.

## Harjoitus 4

- A. Peliä 3 vastaan 3, 2 vastaan 2 tai 3 vastaan 2. Käytä pelissä eri teemoja, esim. erillaisia syöttöjä ja laukauksia.
- B. Kiekonhallintaa
- C. Syöttö valmentajalta, 2 vastaan maalivahtia.

# Hockey Drill 18-20 – Hockeyövning 18-20 – Jääharjoite 18-20



## Practice 4

- Shot from coach, 2 on 2, 3 on 3, or 3 on 2. Defending teams passes the puck back to coach. Coach passes back and players swift roles.
- Pass from coach, 2 on goalie, shifting positions.
- Individual goalie practice.

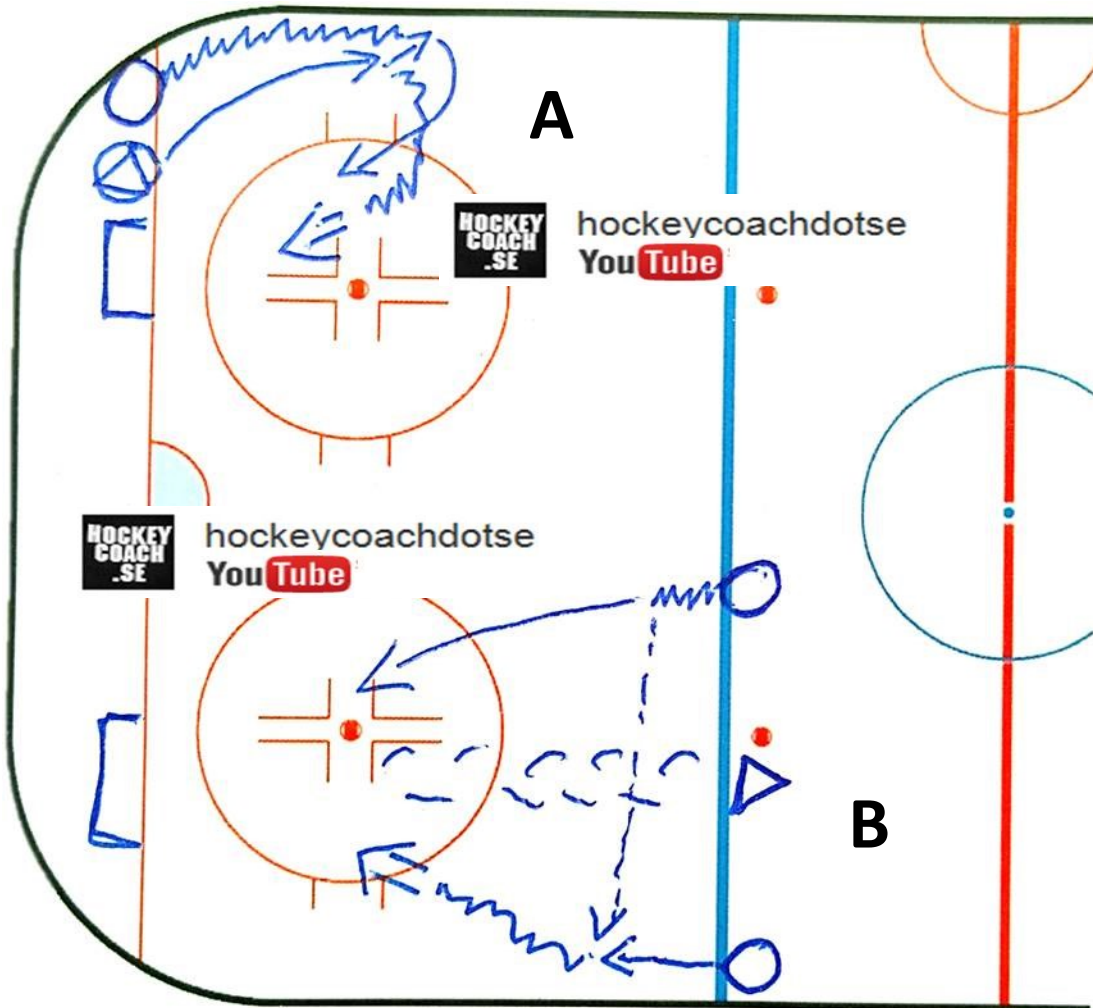
## Träning 4

- Tränaren skjuter. 2 mot 2, 3 mot 3 eller 3 mot 2. Försvarena passar tillbaka pucken till tränaren och blir anfallare.
- Pass från tränaren, 2 mot målvakten, med överlämning.
- Individuell målvaktsträning.

## Harjoitus 4

- Veto valmentajalta ja 2 vastaan 2, 3 vastaan 3 tai 3 vastaan 2, puolustajat syöttävät takaisin valmentajalle, saavat syötön takaisin ja hyökkäävät.
- Syöttö valmentajalta, 2 vastaan maalivahtia, paikanvaihoilla.
- Henkilökohtainen maalivahti valmennus.

# Hockey Drill 21-22 – Hockeyövning 21-22 – Jääharjoite 21-22



## Practice 5

- A. One player starts with the puck, second player checks by lifting the stick, goes for goal and shoots.
- B. 2 on 1.

## Träning 5

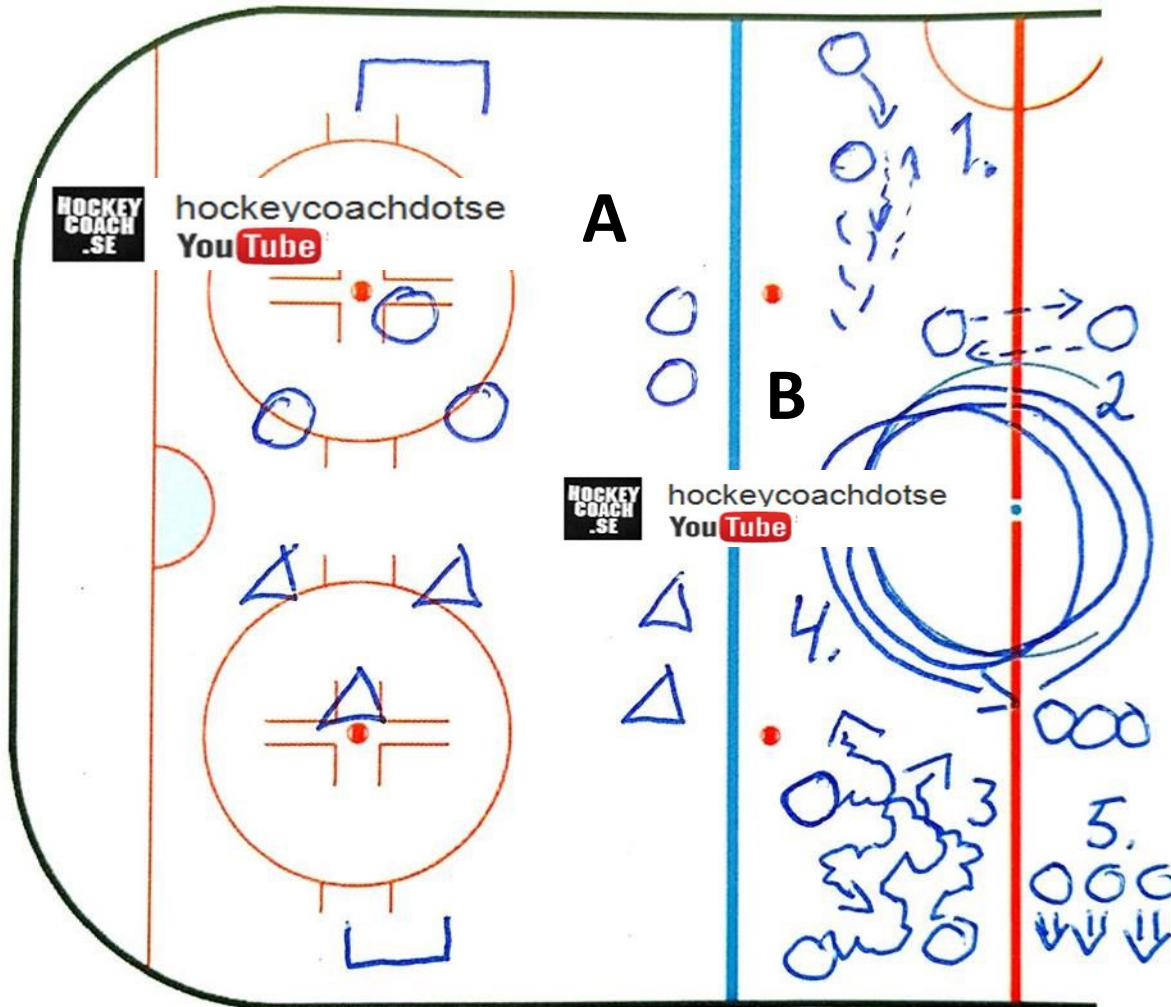
- A. En spelare med puck, den andra attackerar genom att lyfta klubban och gå på mål.
- B. 2 mot 1

## Harjoitus 5

- A. Pelaaja yksi kiekon kanssa, toinen pelaaja nostaa mailaa, ottaa kiekon ja laukoo.
- B. 2 vastaan 1



# Hockey Drill 23-28 – Hockeyövning 23-28 – Jääharjoite 23-28



## Practice 5

- A. Game 3 vs. 3, 2 vs 2 or 3 vs. 2
- B. 1. Skating backwards receiving passes. 2. Short and long passes. 3. Dribbling. 4. Cross overs. 5. Shots.

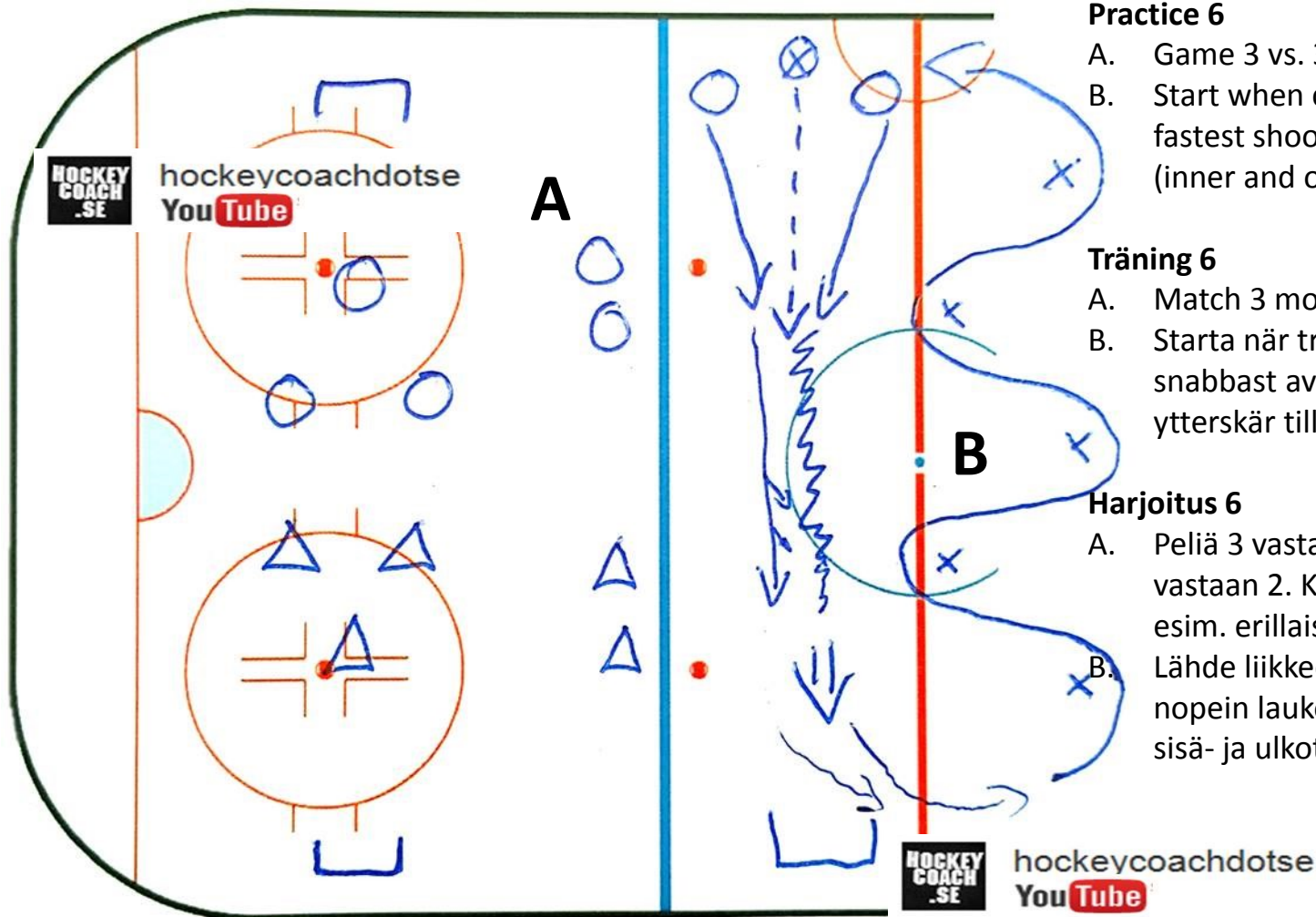
## Träning 5

- A. Match 3 mot 3, 2 mot 2 eller 3 mot 2
- B. 1. En åker baklänges och får passningar. 2. Korta och långa passningar. 3. Dribbla med pucken. 4. Överstegsåkning. 5. Skott mot sarg.

## Harjoitus 5

- A. Peliä 3 vastaan 3, 2 vastaan 2 tai 3 vastaan 2.
- B. 1. Yksi pelaaja luistelee takaperin ja saa syöttöjä. 2. Lyhyitä ja pitkiä syöttöjä. 3. Kiekonkuljetusta. 4. Yliasteleita. 5. Vetoja laitaan.

# Hockey Drill 29-30 – Hockeyövning 29-30 – Jääharjoite 29-30



## Practice 6

- A. Game 3 vs. 3, 2 vs 2 or 3 vs. 2
- B. Start when coach passes the puck, fastest shoots. One foot turns back (inner and outer edge)

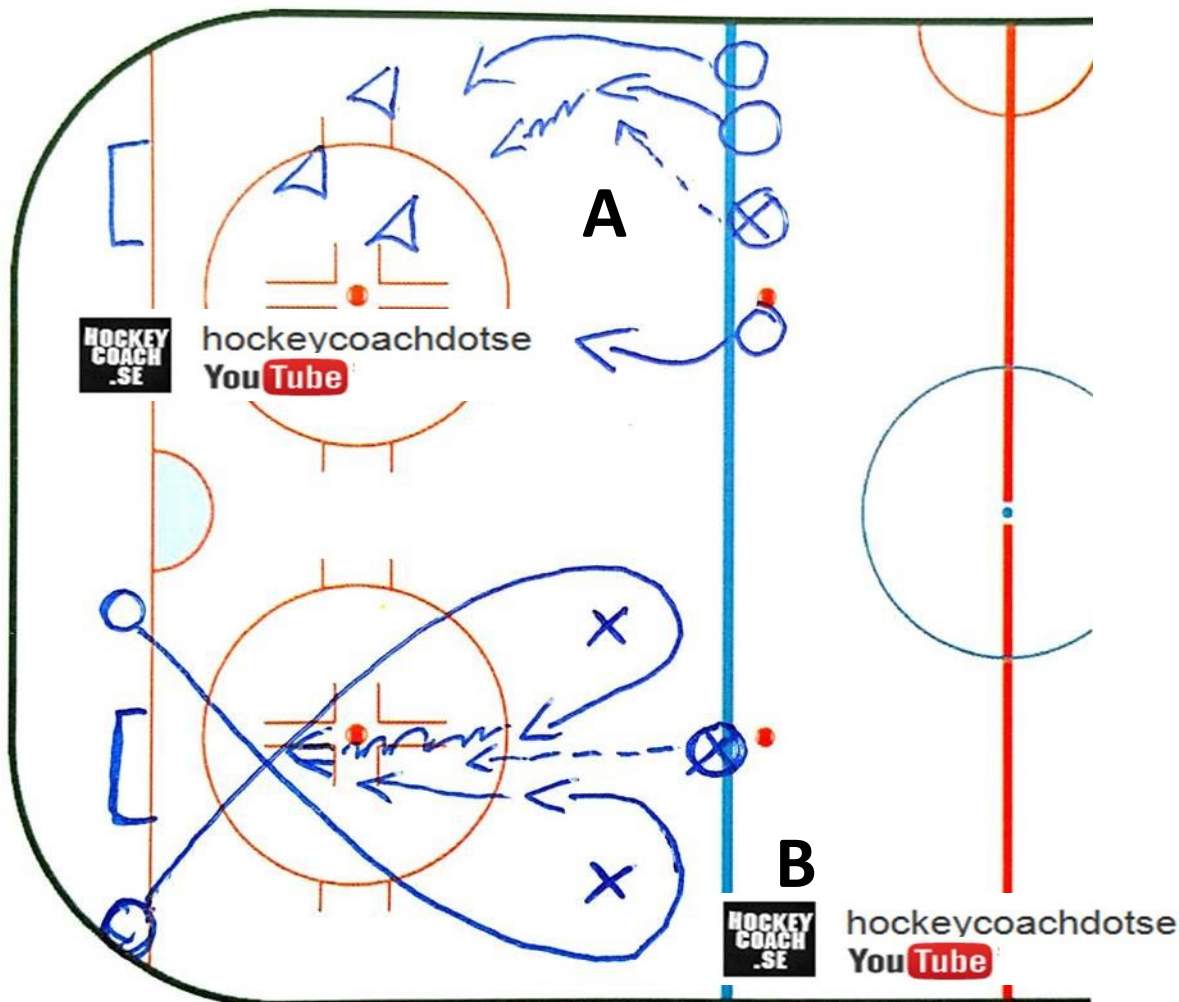
## Träning 6

- A. Match 3 mot 3, 2 mot 2 eller 3 mot 2
- B. Starta när tränaren passar pucken, snabbast avslutar, en fots inner- och ytterskär tillbaks.

## Harjoitus 6

- A. Peliä 3 vastaan 3, 2 vastaan 2 tai 3 vastaan 2. Käytä pelissä eri teemoja, esim. erillaisia syöttöjä ja laukauksia.
- B. Lähde liikkeelle valmentajan syötöstä, nopein laukoo. Yhden jalan käännöksiä sisä- ja ulkoterällä takaisin.

# Hockey Drill 31-32 – Hockeyövning 31-32 – Jääharjoite 31-32



## Practice 6

- Pass/shot from coach, Shot from coach, 2 on 2, 3 on 3, or 3 on 2. Defending teams passes the puck back to coach. Coach passes back and players swift roles.
- Start when coach passes the puck, fastest shoots

## Träning 6

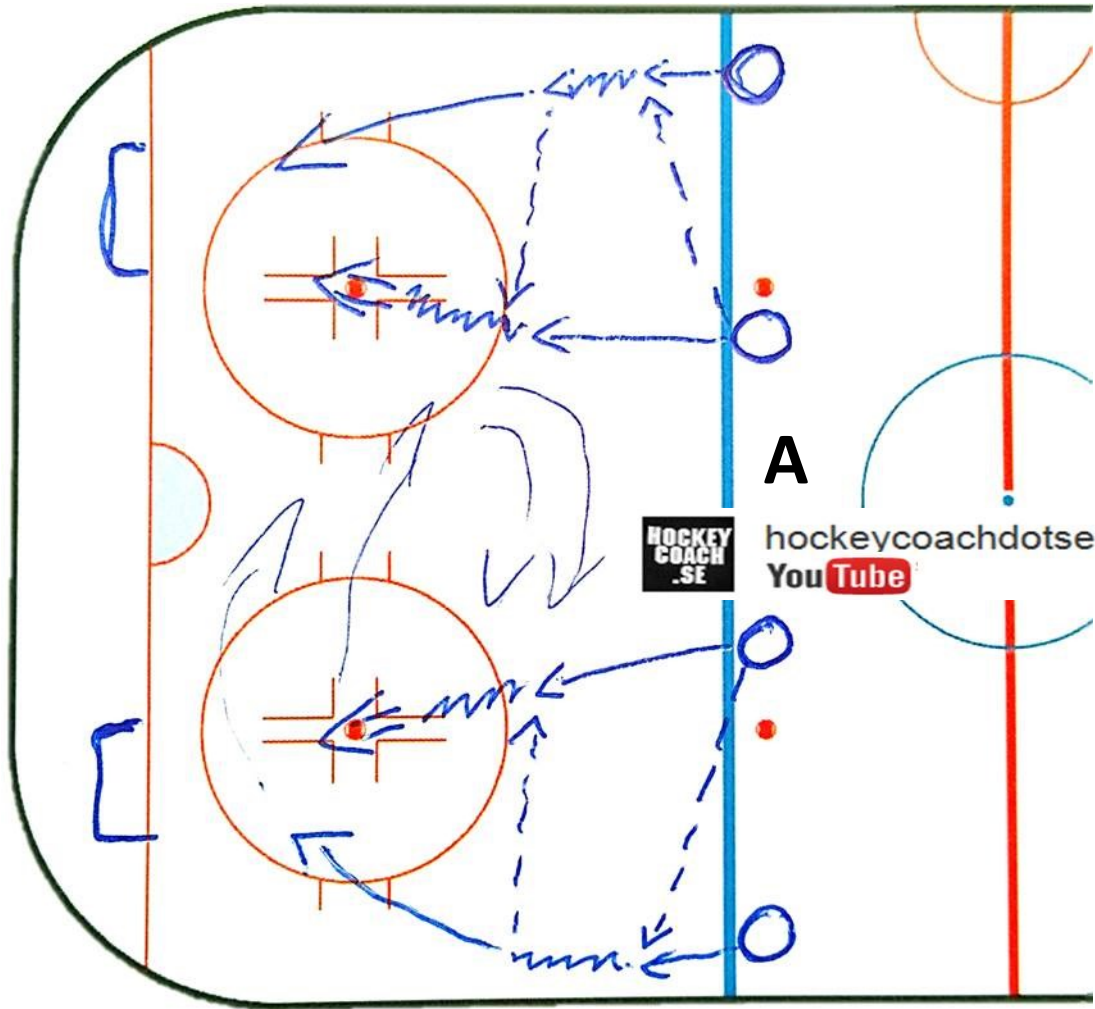
- Tränaren passar/skjuter. 2 mot 2, 3 mot 3 eller 3 mot 2, försvararna passar tillbaks pucken till tränaren och blir anfallare.
- Starta när tränaren passar pucken, snabbast avslutar.

## Harjoitus 6

- Syöttö/veto valmentajalta ja 2 vastaan 2, 3 vastaan 3 tai 3 vastaan 2, puolustajat syöttävät takaisin valmentajalle, saavat syötön takaisin ja hyökkäävät.
- Lähde liikkeelle valmentajan syötöstä, nopein laukoo.



# Hockey Drill 33 – Hockeyövning 33 – Jääharjoite 33



## Practice 7

- A. 2 on goalie, on two goals at the same time. Pair scoring goal first, goes to the other side to get the puck and try to get it in to their goal (2 vs 2).

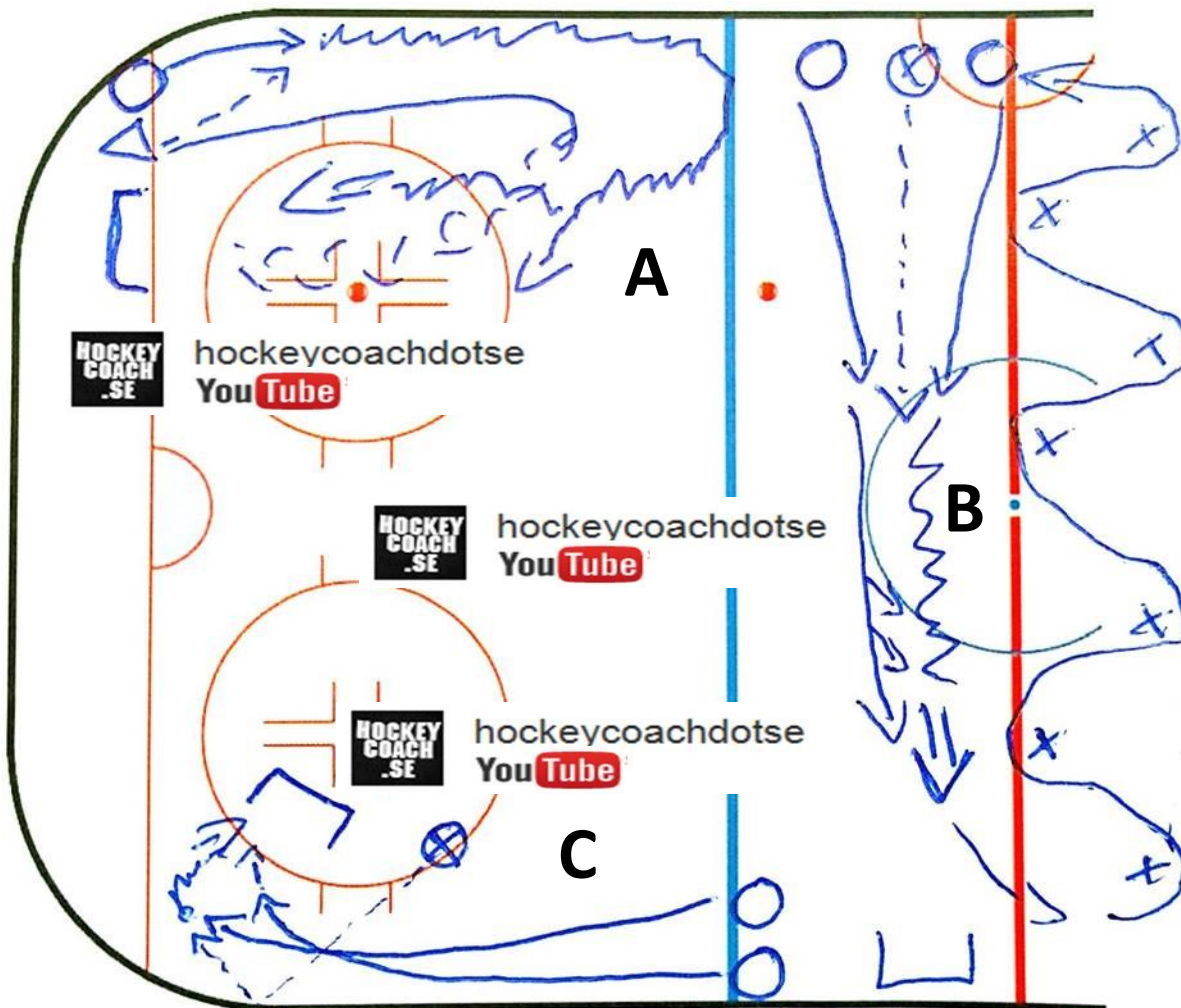
## Träning 7

- A. 2 mot målvakt samtidigt på båda sidorna. Paret som gör först mål, åker över till andra sidan och försöker göra mål på sin sida (2 mot 2).

## Harjoitus 7

- A. 2 vastaan maalivahti kahdella alueella samaan aikaan. Pari joka tekee ensiksi maalin menee toiselle puolelle ja yrittää saada kiekon omalle maalille/maaliin (2 vastaan 2).

# Hockey Drill 34-36 – Hockeyövning 34-36 – Jääharjoite 34-36



## Practice 7

- A. 1 vs. 1
- B. Start when coach passes the puck, fastest shoots. One foot turns back (inner and outer edge)
- C. Start when coach passes the puck, fastest shoots.

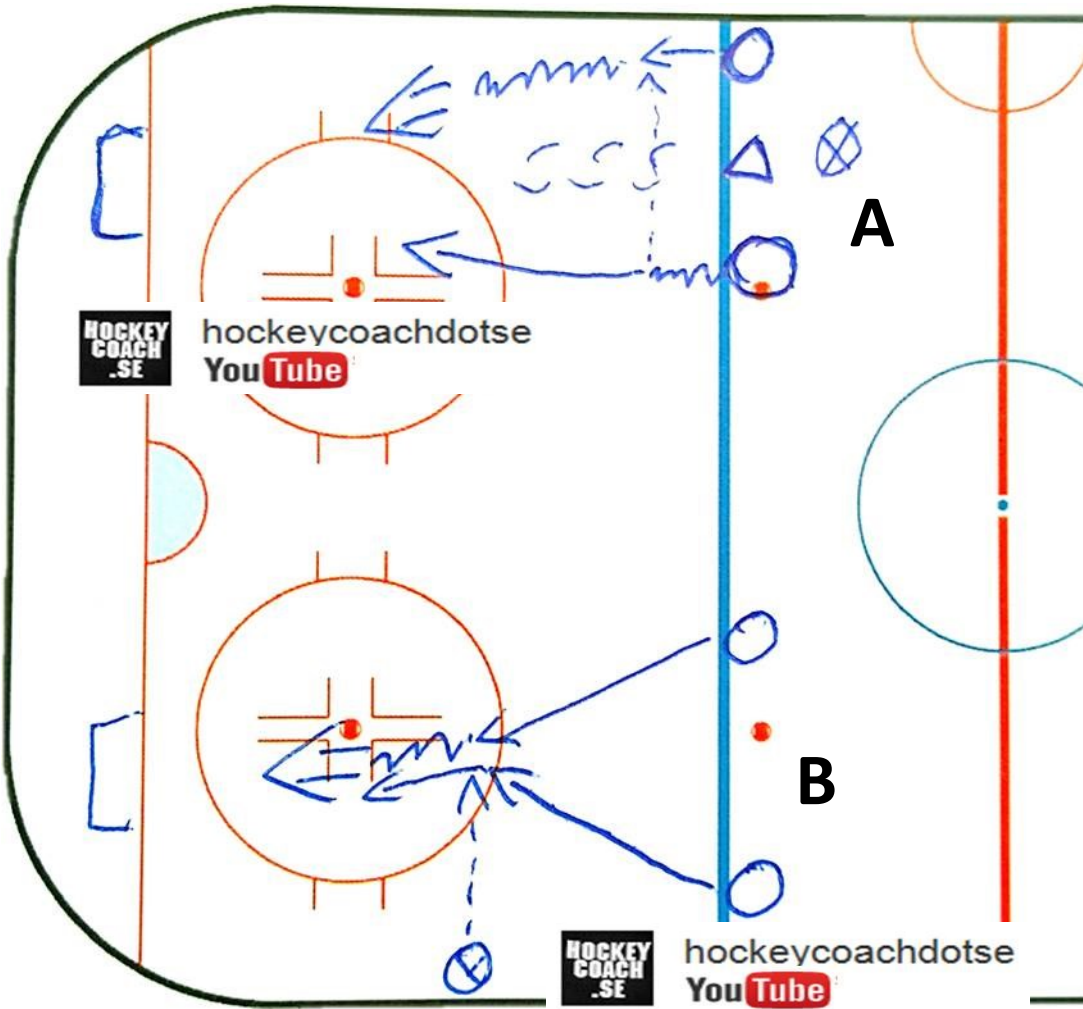
## Träning 7

- A. 1 mot 1
- B. Starta när tränaren passar pucken, snabbast avslutar, en fots inner- och ytterskär tillbaks.
- C. Starta när tränaren passar pucken, snabbast avslutar.

## Harjoitus 7

- A. 1 vastaan 1
- B. Lähte liikkeelle valmentajan syötöstä, nopein laukoo. Yhden jalan käännöksiä sisä- ja ulkoterällä takaisin.
- C. Lähte liikkeelle valmentajan syötöstä, nopein laukoo.

# Hockey Drill 37-38 – Hockeyövning 37-38 – Jääharjoite 37-38



## Practice 8

- A. 2 vs. 1
- B. Start when coach passes the puck, fastest shoots. Change starting positions, knee, back, stomach, facing away etc.

## Träning 8

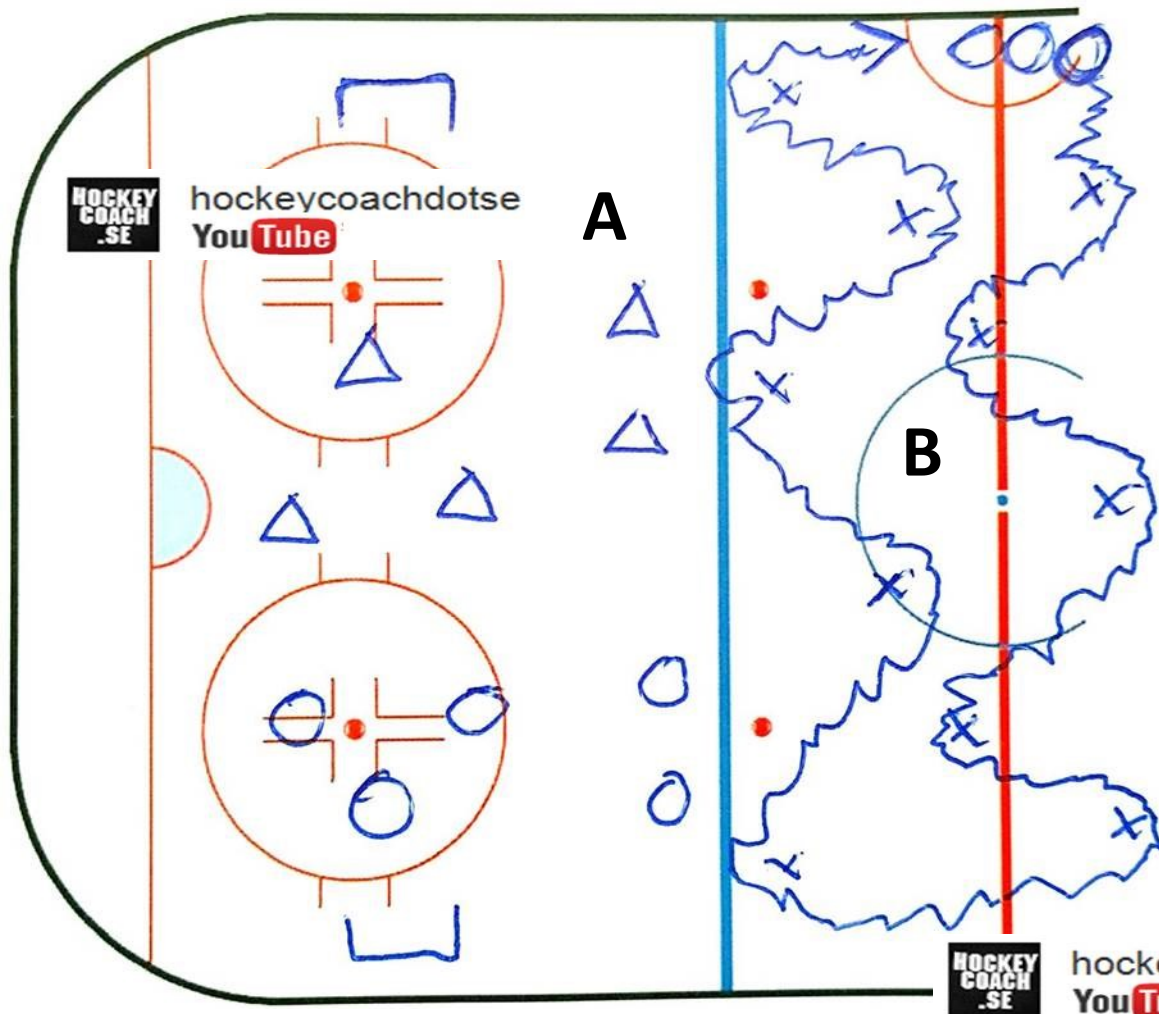
- A. 2 mot 1
- B. Starta när tränaren passar pucken, snabbast avslutar. Variera startpositionerna, på knä, mage, rygg etc.

## Harjoitus 8

- A. 2 vastaan 1
- B. Lähde liikkeelle valmentajan syötöstä, nopein laukoo. Vaihtele lähtöä, polvilta, mahallaan, selällään, kasvot laitaan y.m.



# Hockey Drill 39-40 – Hockeyövning 39-40 – Jääharjoite 39-40



## Practice 8

- A. Game 3 vs. 3, 2 vs 2 or 3 vs. 2. Possible to use different themes, direct passes, type of shots, type of passes etc.
- B. Puck control. Traditional slalom or puck on other side body on the other.

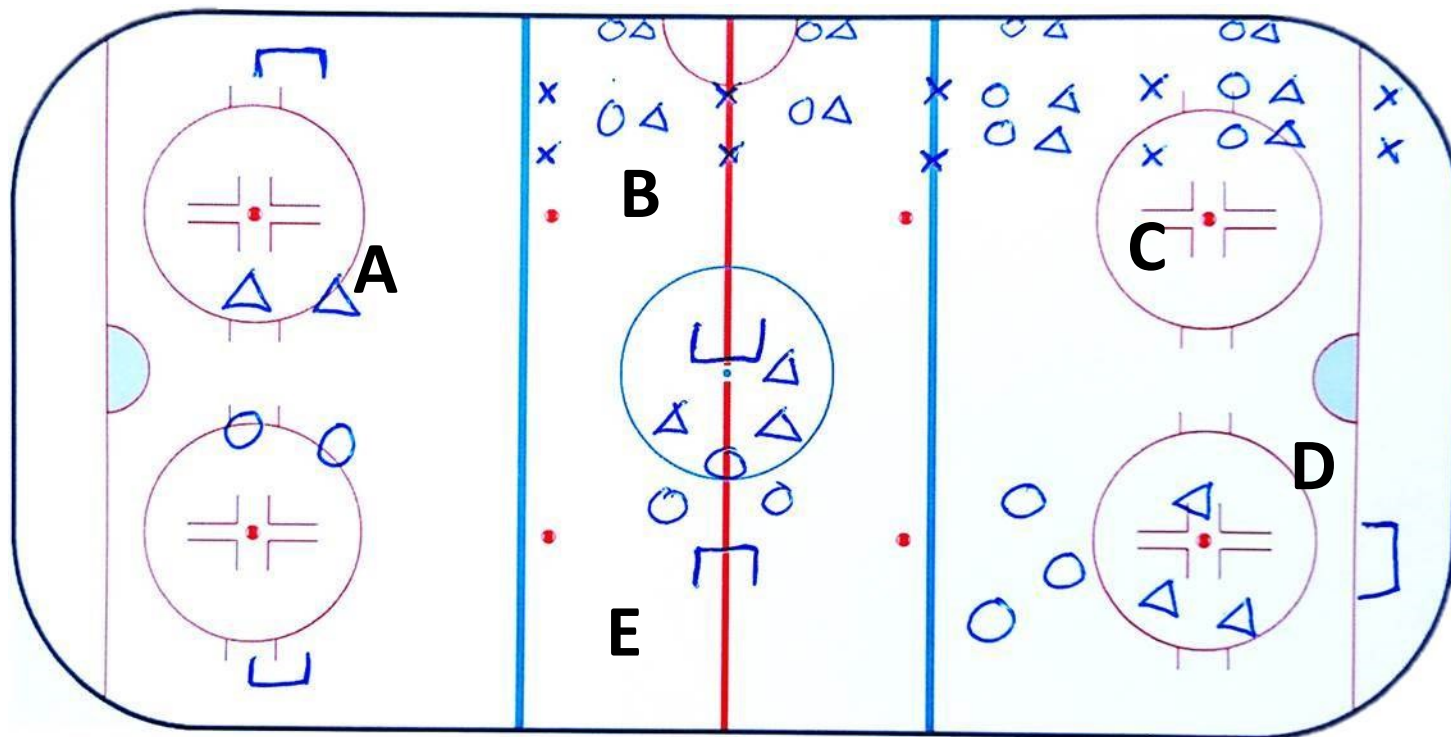
## Träning 8

- A. Match 3 mot 3, 2 mot 2 eller 3 mot 2. Använd olika teman, olika typer av pass och skott etc.
- B. Puckbehandling, traditionellt eller puck på ena sidan kroppen på andra.

## Harjoitus 8

- A. Peliä 3 vastaan 3, 2 vastaan 2 tai 3 vastaan 2. Käytä pelissä eri teemoja, esim. erillaisia syöttöjä ja laukauksia.
- B. Kiekonhallinta, perinteisesti tai kiekko kartion toiselta puolelta ja vartalo toiselta.

## Game – Match - Pelit



A. 2 vs. 2 or 3 vs. 3

B. 1 vs. 1

C. 2 vs. 2

D. 3 vs. 3 towards 1 goal

E. 2 vs. 2 or 3 vs. 3, with goals turned around.

A. 2 mot 2 eller 3 mot 3

B. 1 mot 1

C. 2 mot 2

D. 3 mot 3 mot 1 mål

E. 2 mot 2 eller 3 mot 3, med målen vänd från varandra.

A. 2 vastaan 2 tai 3 vastaan 3

B. 1 vastaan 1

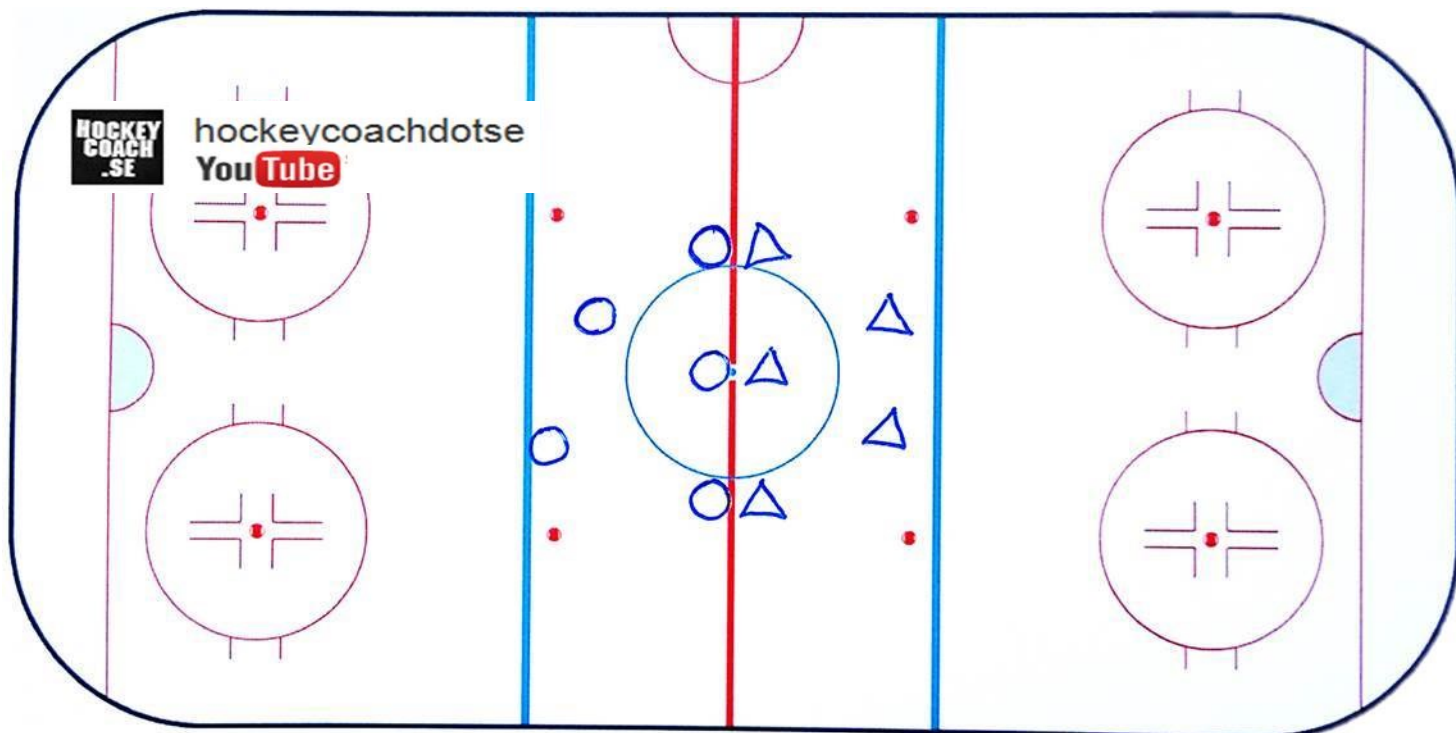
C. 2 vastaan 2

D. 3 vastaan 3 yhtä maalia kohden

E. 2 vastaan 2 tai 3 vastaan 3, maalit käännetty pois toisistaan.

Use different themes (dekes, passes etc) Använd olika teman (finter, pass etc.) Käytä eri teemoja (harhautuksia, syöttöjä)

## Game – Match - Pelit



Hockey game 5 on 5 on full ice, use 15 min. or the sometimes the full hockey practice for game, that brings fun in to the hockey practice and that's needed for young hockey players.

5 mot 5 på helplan, använd 15 min. eller hela träningen någon gång till matchträning. Det skapar och behåller glädjen till hockeyn, för unga hockeyspelare.

5 vastaan 5 peli koko kentällä, käytä 15 min. tai joskus jopa koko jääkiekkoharjoitus pelin harjoitteluun. Se tuo iloa ja intoa jääkiekkoiluun nuorelle pelaajalle ja sitä tarvitaan