



HC DALEN

”Möta alla med ett leende”

Norrahammar 2014-10-02

Spelarutbildning för Hockeyskolan – HS 1 och HS 2

Hockey skall vara roligt alla tillfällen man är på is

Första grunderna i skridskoåkning, puckföring och passningsteknik- se mer under U9 och U10
Prova på spelet ishockey med enkla regler och spel på tvären i små lag

Balans/koordination

Glidisar, ett ben slalom växelvis, knä dopp framåt och bakåt, en bensvändning höger/vänster, ”köttbullen”, bubblor och zick/zack.

Stationsträning

Mycket smålagsspel och lekar

Visa – Öva – Instruera (våga)

