



HC DALEN

”Möta alla med ett leende”

Norrahammar 2014-10-02

Spelarutbildning för U9 och U10

Huvudmål är skridskoåkning, puckföring, passningsteknik och skott

Balans/koordination

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

Åkning framåt

Grundställning, rakt fram, start/stopp, översteg höger/vänster, glidsvängar höger/vänster och scooting höger/vänster.

Åkning bakåt

Start/stopp, rakt bakåt, översteg höger/vänster, glidsväng höger/vänster, scooting höger/vänster och zick/zack.

Åkriktningsförändringar

Vändningar höger/vänster, höftöppning framåt/bakåt/framåt, hälvändning framåt/bakåt/framåt, plogen ett ben höger/vänster.

Snabbhet

Frekvens/acceleration & reaktion/aktion.

Puckteknik

Puckbehandling, framför, sida och diagonalt.

Finter

Enkel fint, dubbelfint, huvudfint och kroppsfint.

Skott

Forehand

Passningar

Sveppassningar och backhandpassningar.

Mottagningar

Klubban

Spelförståelse ”Basic”

Passningsskugga, split-vision, spelbredd och speldjup.



HC DALEN

”Möta alla med ett leende”

Stationsträning/smålagsspel/lekar

Visa – Öva – Instruera (våga misslyckas/lyckas)

1 Fyspass/vecka

1 Teoripass/månad – Allmän hockeykunskap (regler, fair play, hygien och kost)

