



HC DALEN

”Möta alla med ett leende”

Norrahammar 2014-10-02

Spelarutbildning för U11 och U12

Fortsatt prioritering av de tekniska grunderna som Skridskoåkning, Puckföring, Passningsteknik, Finter och Skott

Visa – Öva/Nöta – Instruera (Våga misslyckas/lyckas)

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, plögen ett ben höger/vänster, sid stepp och frånvändning höger/vänster.

Snabbhet

Frekvens/acceleration och reaktion/aktion.

Puckteknik

Puckbehandling, framför, sida, diagonalt, radar med högt huvud, handleder (vicka), frekvens (växling), en hand, två händer och nära kropp.

Finter

Enkel fint, dubbelfint, huvudfint, kroppsfint, skottfint, passningsfint, pausfint, överstegsfint, V-fint, Sternerfint och skridskofint.

Skott

Forehand, backhand och snabbskott.

Passningar

Sveppassning, backhandpassning, direktpassning och sargpassning.



HC DALEN

”Möta alla med ett leende”

Mottagningar

Klubban

Individuellt försvarsspel

Svepbrytning och stötbrytning.

Närkampsspel

Tacklingar höft/axel, kroppsblockering

Spelförståelse ”Basic”

Passningsskugga, split-vision, spelbredd, speldjup, skapa/krympa yta, give and go, triangelspel och man/man-spel.

Spelförståelse defensivt

Arbetsområden utan puck

Spelförståelse offensivt

1 mot 1, 2 mot 1 och 2 mot 2

Tekningar

Att veta vilken uppgift man har

Spelförståelse och roller

Arbetsområden på banan, platsväxlingar, passningstaktik och returtagning

Stationsträning/smålagsspel/lekar/tävla

1-2 Fyspass/vecka

Lek-fantasi-rytmik, koordination
Kombinationsmotorik, balans, allsidig-komplexträning
Snabbhet/frekvens/reaktion

1 Teoripass/månad – Allmän hockeykunskap, kost, regler, taktik, fair play, hygien etc.