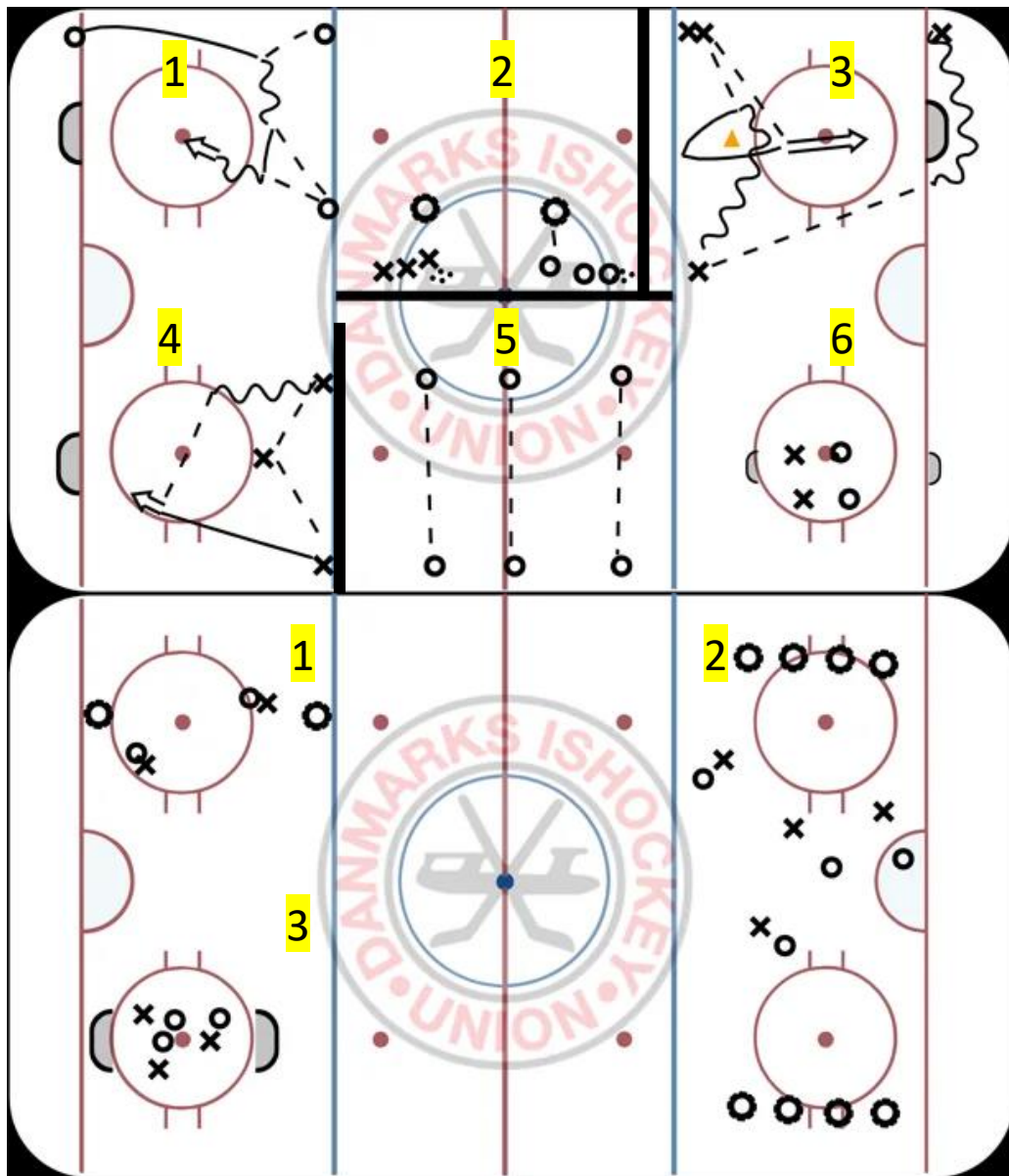


U11 – November ekstra

Fokusområde: Pasninger



Station 1)

Fokus på: Pasningsmodtagelse, samt lukket og åbent blad i pasningen.

Øvelse: Spiller starter i hjørnet uden puck. Modtager en pasning fra den næste spiller på blå. Passer pucken videre til næste spiller. Inden pasningen til slut modtages og der afsluttes.

Station 2)

Fokus på: Pasningspræcision.

Øvelse: Få dækket til banden. Et dæk placeres to meter væk fra hver kø. Hver spiller har to pucke og skal passe ind på dækket. Puckene samles igen og spillerne passer igen. Første kø der får deres dæk ind til banden vinder.

Station 3)

Fokus på: Pasning i fart til stillestående medspiller.

Øvelse: Spiller 1 starter med puck i hjørnet, kører rundt om målet og laver en pasning til spilleren på blå. Spilleren der modtog pucken kører så ned om keglen og laver en pasning til den næste kø. Hvorefter spilleren kører rundt om keglen, modtager pucken og skyder.

Station 4)

Fokus på: Pasninger fra stillestående til fart. Åbent/lukket blad.

Øvelse: 2v0 med en ekstra pasning. Spiller på blå starter med puck, passer til spilleren i midten, der derefter passer pucken til spilleren på modsatte side, hvorefter de laver en 2v0.

Station 5)

Fokus på: Pasningsteknik. Hæl til tå, rotation i pucken.

Øvelse: Pasningsteknik. Stillestående overfor hinanden. Kan de det, kan der inkorporeres noget bevægelse.

Station 6)

Fokus på: Pasninger i fart.

Øvelse: 2v2 på et lille område. Der skal laves en pasning inden der må scores.

Småspil 1)

Fokus: Leg

Øvelse: 2v2 el. 3v3, hvor der scores ved at pucken skydes op i dækket.

Småspil 2)

Fokus: Pasninger med rotation af pucken, hæl til spids og modtagelse af pucken.

Øvelse: Stjæl dækkene. 4v4 el. 5v5. Der spilles almindeligt, for at score skal modstanderens dæk rammes. Rammes et dæk tages det med tilbage til egen base. Første hold med alle dæk vinder

Småspil 3)

Fokus: Pasningsmodtagelse

Øvelse: 3v3, alle tre skal have rørt pucken inden der må scores.