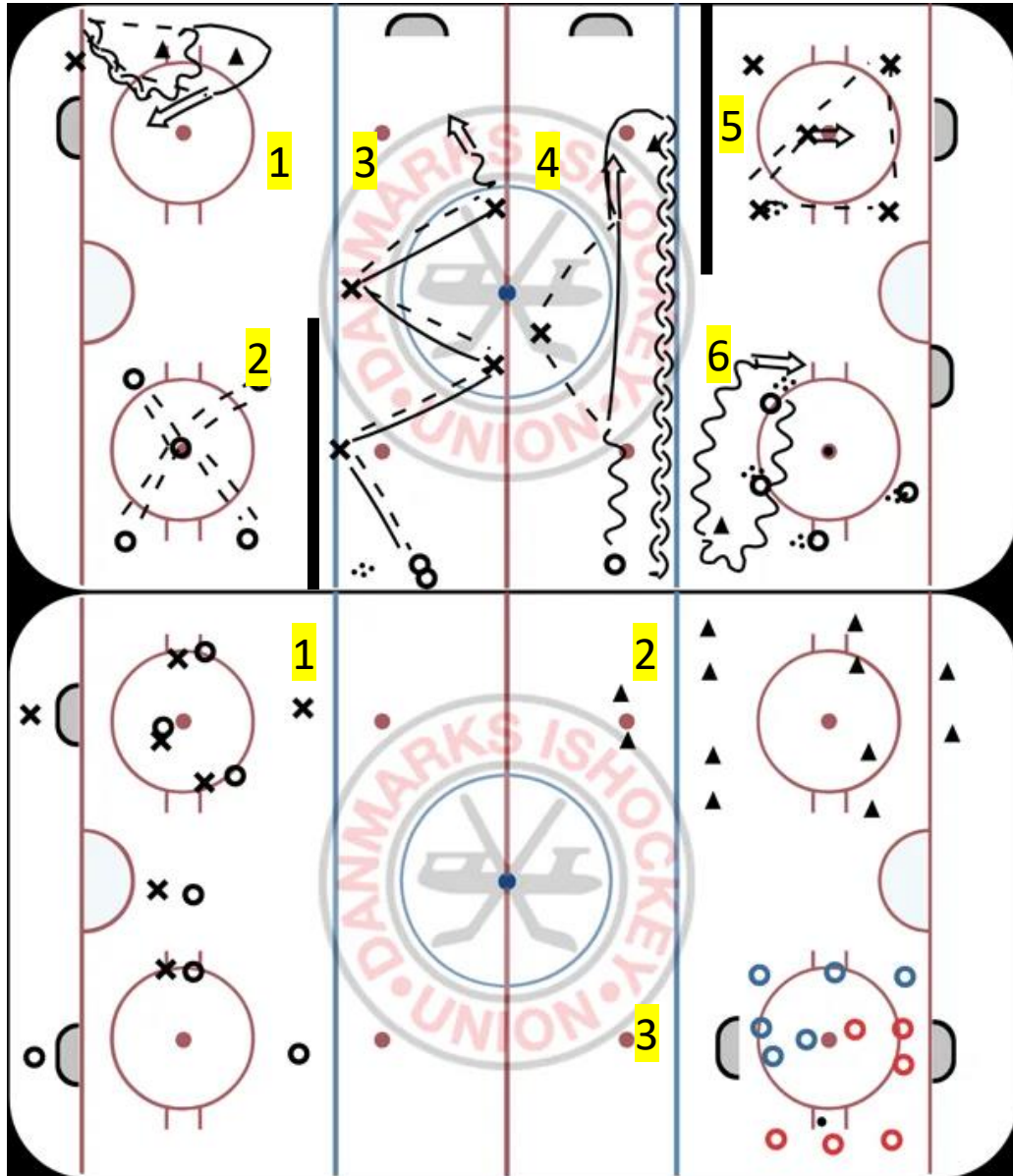


U11 – November uge 46

Fokusområde: Pasninger



Station 1)

Fokus på: Staven på isen og modtage pucken bevægelse

Øvelse: Spiller starter baglæns, modtage en puck fra hjørnet, kører rundt om kegle 1. Spiller køen og skøjter derefter om kegle nummer 2 og modtager en pasning fra hjørnet, og afslutter derefter på målet.

Station 2)

Fokus på: Modtage pasninger i forhånd og baghånd. Fra lukket til åbent blad i forhånden – i baghåndsmodtagningen fokuseres på, at vinklen er så vinkelret mod pucken som muligt.

Øvelse: En spiller i midten og resten uden om. Spilleren i midten skal modtage pasninger i forhånden hele vejen rundt, inden der byttes. Når alle har været i gennem forhånden er det det samme i baghånden. Inden der afsluttes med smørklat.

Station 3)

Fokus på: Forhåndspasning – fra åbent til lukket blad – blikket rettes op (split vision) og kroppen pegende i retning af modtageren.

Øvelse: Skøjt efter din pasning. Spiller starter med puck ved banden, passer den nærmeste spiller og skøjter i fuld fart derhen. Det samme gør resten af spillerne inden, der afsluttes på mål.

Station 4)

Fokus på: Forhåndspasning – fra åbent til lukket blad samt modtagninger i forhånd/baghånd med staven på isen hele tiden

Øvelse: Spiller starter ved banden med puck, skøjter lidt frem passer en spiller i midten. Spilleren der begynder med en pasning skøjter frem og får pucken igen inden der afsluttes. Vender til baglæns og skøjter tilbage til køen. Spilleren i midten byttes efter et par minutter.

Station 5)

Fokus på: Forhåndspasning og hoften i retning af modtageren

Øvelse: En spiller i midten af cirklen. Resten rundt om. Der spilles pasninger rundt uden om, inden den spilles i midten til spilleren der afslutter.

Station 6)

Fokus på: Præcision i forhåndspasningen igennem fuldføring af pasningsbevægelse fra åbent til lukket blad-

Øvelse: Vælt tårnet. Et tårn af pucke stables på faceoff-punktet, der stables ligeså mange pucke som der er spillere minus 1. Så er der fire spillere stables tre pucke. Det handler om for spilleren at passe ind på tårnet og vælte det. Spilleren der vælter tårnet, tager en puck fra sin egne bunke kører rundt om en kegle og skyder. De andre stables tårnet igen.

Småspil 1)

Fokus: Pasninger

Øvelse: Gretzky og Lidstrøm. Der er en passer bag målet og på toppen af cirklen, som kan bruges af det angribende hold.

Småspil 2)

Fokus: Skøjteløb

Øvelse: Barcelona. Der spiller 4v4 eller 5v5. Der scores ved at pucken passes mellem de to kegler og modtages på den anden side af en holdkammerat. Samme mål kan kun bruges en gang.

Småspil 3)

Fokus på: Pasninger

Øvelse: Der spilles 3v3 eller 2v2. For at gå fra forsvar til angreb skal ens egen farve passes og de spiller så pucken tilbage.