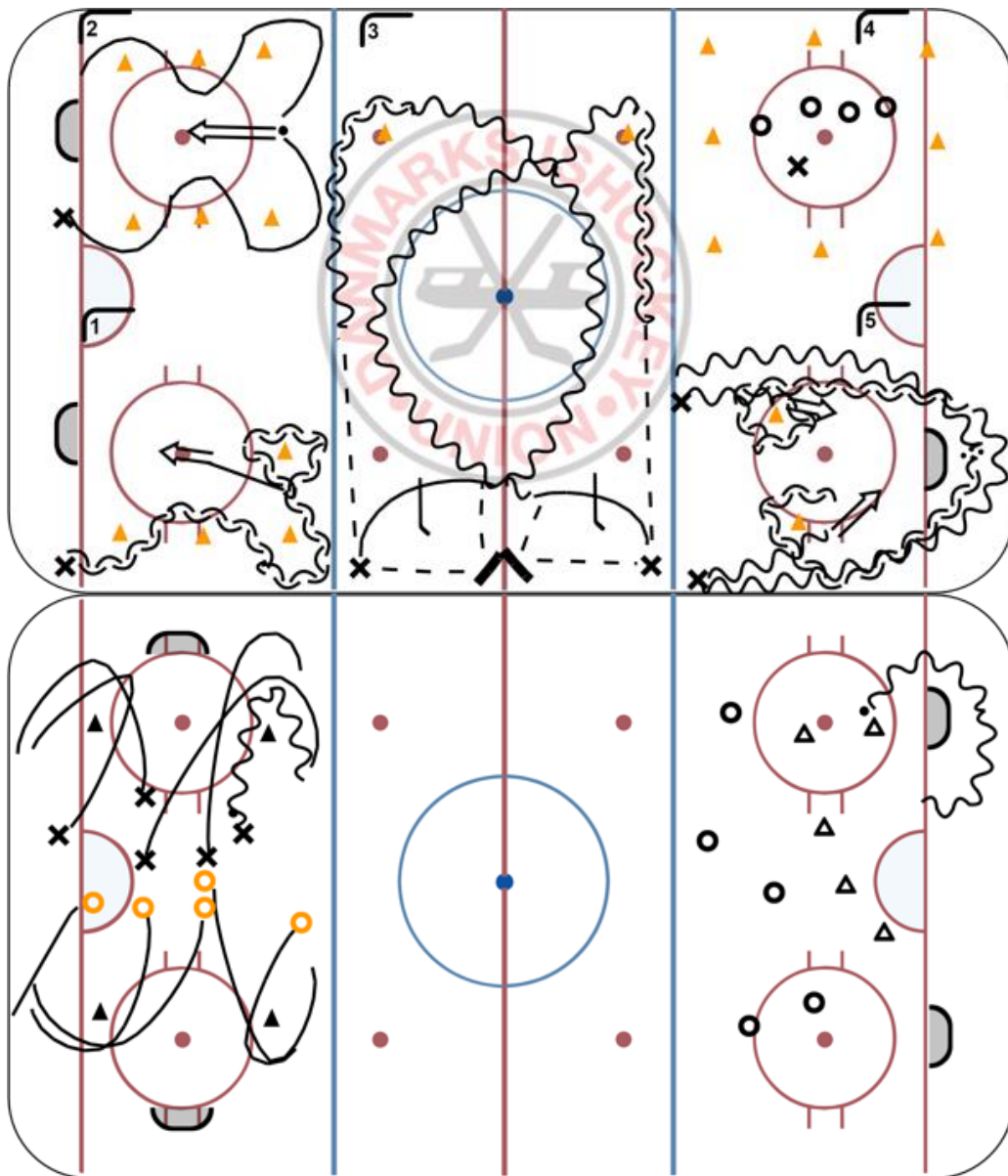


U11 – Oktober

Fokusområde: Skøjteløb



Station 1)

Fokus på: Baglæns skøjteløb med puck - med øje for baglæns kryds-over

Øvelse: Spilleren kører rundt om keglen – træneren skifter hele tiden det skøjtetekniske element. Det kan eksempelvis være:

Et knæ i isen, begge knæ i isen, ned på maven, vending forlæns baglæns ved keglen, C-push, hop, vendinger

Station 2)

Fokus på: Kryds over

Øvelse: Stafet hvor spillerne kun må tage ét skøjte tag mellem hvert dæk – arbejd både med inder- og yderskær.

Station 3)

Fokus på: Kryds-over

Øvelse: Spilleren starter med at spille pucken til en rebounder, og krydser herefter over staven. Spilleren finder pucken efter den har ramt rebounderen og arbejder med kryds-over halvdelen af midtercirklen. Spilleren kører bagefter til face-off punkt og vender til baglæns og vender til forlæns og passer pucken til køen.

Station 4)

Fokus på: Leg og kryds over

Øvelse: Fangeleg med kryds-over. Inden legen går i gang vælges en fanger og alle spillere krydser over imellem keglerne. Bliver man fanget, så skal man hjælpe med at fange de resterende. Når alle er fanget startes legen forfra.

Station 5)

Fokus på: Forlæns og baglæns skøjteløb

Øvelse: Spilleren kører ned til dækket og skyder. Den side spilleren skyder fra, er den vej spilleren også kører rundt om dækket. Spilleren kryds-over bag mål og henter en puck kører den op i køen. Næste spiller kører, så snart afslutningen er foretaget af spilleren.

Småspil 1)

Fokus: Kryds-over

Øvelse: Der spilles 4 vs. 4 el. 5 vs. 5. Når pucken vindes/tabes skal alle spillere krydse de kegler, som er placeret på deres bane halvdel.

Småspil 2)

Fokus: Kryds-over

Øvelse: Der spiller 4 vs. 4 el. 5 vs. 5. Der må scores i begge mål. For at komme i angreb skal spilleren, der har erobret pucken krydse over bag mål.