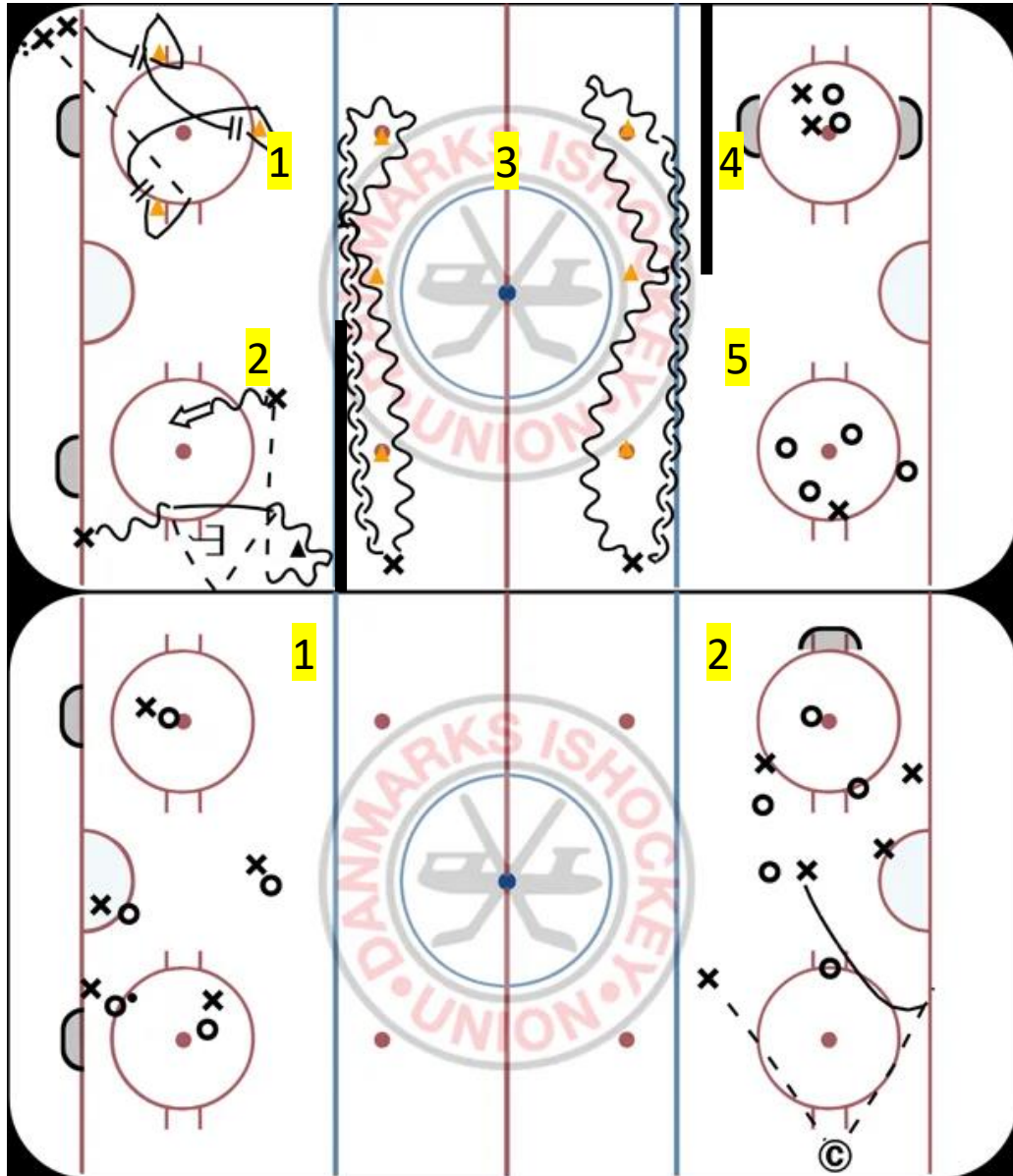


U11 – Oktober 2

Fokusområde: Skøjteløb



Station 1)

Fokus på: Forlæns skøjteløb

Øvelse: Stop og tight turn. Spilleren skøjte op til kegle nummer et og bremser, laver et tight turn rundt om keglen. Til kegle nummer to bremser og laver et tight turn, til kegle nummer tre og laver et tight turn, hvorefter der kommer en pasning fra hjørnet. Spilleren løber så ind og skyder.

Station 2)

Fokus på: Skøjteløb og pasning

Øvelse: Spilleren i hjørnet begynder med en puck. Skøjter op til en attacker, laver en pas i banden til sig selv uden om attackeren. Tager pucken med rundt om keglen og laver en pas til en spiller, der skøjter ind og skyder. Efter pasningen skøjter spilleren ind og er klar til at være afslutter næste gang.

Station 3)

Fokus på: Baglæns og forlæns skøjteløb

Øvelse: Stafet, hvor der løbes fuldt fart mellem keglene, der vendes til baglæns omkring den sidste kegle og der skøjtes baglæns med pucken hele vejen tilbage til køen, hvorefter næste spiller starter.

Station 4)

Fokus på: Spil og leg – skøjteløb, orientering og kommunikation

Øvelse: 2 vs. 2 på lille område. Stationen behøver ikke at blive afviklet med mål, men kan med fordel være dæk/kegler

Station 5)

Fokus på: Baglæns og forlæns skøjteløb

Øvelse: Fangeleg inde i cirklen

Småspil 1)

Fokus: Skøjteløb

Øvelse: Almindelig spil, hvor målene er placeret på baglinjen.

Småspil 2)

Fokus: Skøjteløb

Øvelse: Der spiller 4v4 eller 5v5 . For at gå fra forsvar til angreb skal træneren spilles